

أشرف نفسك ذاتيا

الأسباب النفسية للأمراض
والطرق الميتافيزيقية لتجاوزها



لويزا خي

اشف نفسك ذانياً

الأسباب النفسية للأمراض والطرق الفيزيائية لتجاوزها

ترجمة

ريما ماجد علاء الدين



منشورات دار علاء الدين



أريد أن أحدثكم في هذا الإصدار كيف عرفت إمكانية إرجاع تطور المرض نحو الوراء بواسطة التغيير العادي في التفكير الدارج. فمنذ عدة سنوات مضت فحسني الأطباء وشخصوا سرطان الرحم. وكان ذلك طبيعياً بصفتي عشت طفولة قاسية وتعرضت للكثير من الظلم. كنت حتى هذا الوقت قد حصلت على بعض التمرس في فنون المعالجة، عَلِمْتُ أن الفرصة قد سححت لأقوم بعلاج نفسي وأن أثبت بذلك حقيقة كل ما كنت أنصح الناس به.

وكأي إنسان عرف لتوه أنه مريض بالسرطان أُصِبتُ بالذعر، لكنني كنت على علم أن العلاج النفسي "يعمل". إن الأمراض السرطانية تتولد نتيجة الإحساس بالظلم والاستياء الذي يحتفظ به الإنسان لفترة طويلة كافية ليبدأ بالتهام جسده، كنت أفهم أن علي أن أقوم بجهود فكرية جبارة، وكنت أفهم إنني إذا سمحت للأطباء أن يشفوني من الورم السرطاني وبقيت محتفظة بالأفكار التي وُلِدَت المرض، فإن الأطباء

قصة حياتي

"ارووا لي من فضلكم قصة طفولتكم باختصار". إنني أكرر هذه الجملة باستمرار لمرضاي. وليس بحاجة للتفاصيل إنما يهمني النموذج العام الذي ظهرت على أساسه المشاكل. فإذا أصابنكم المشاكل الآن فذلك يعني أنها بدأت منذ زمن طويل مضى. افترق والداي عندما كان عمري سنة ونصف السنة ولا أذكر أنني تأثرت بهذا الحدث كثيراً. لكنه يذكرني بألم أن أمي اضطرت العمل كخادمة وتركتني أعيش عند عائلة غريبة. وقد قالوا أنني بقيت أبكي ثلاثة أسابيع متتالية، فاضطرت أمي أن تسترجعني. وما زلت أعجب بشجاعتها لأنها ربنتي بمفردها. لم أستوضح تماماً إن كانت والدتي أحببت زوجها الثاني أم أنها تزوجته لتؤمن لي أبا فقط. وبالمناسبة لم يتحسن شيء بعد زواجها. تربي زوجها في ألمانيا في جو من العنف والقسوة. وحملت أمي بأختي وهي في حالة إحباط. وقد كان عمري يومها خمس سنوات. كانت طفولتي مليئة بالإهانات وبالعمل المضني لذلك كان شعوري بعزلة نفسي يتلاشى تدريجياً وتحولت حياتي تدريجياً إلى فوضى. وصرت أنقل قناعاتي المريضة إلى العالم الخارجي، لذلك كان الموقف الذي تعرضت له في الصف الرابع طبيعياً جداً في ذلك الوقت. وقد حدث أن أقامت المدرسة حفلة واشترت عدة قوالب من الحلوى. كان الأطفال كلهم ما عداي من أسر محترمة متوسطة المعيشة. أما أنا فقد كنت أرثدي ثياباً قديمة وأتميز بتسريحة مضحكة وكنت مجبرة على تناول الثوم كل يوم في البيت كيلا أصاب بالديدان. كما أنني لم أذق الحلوى قبل ذلك لأنها كانت رفاهية لا نقدر عليها. كانت إحدى جارائنا امرأة عجوز تعطيني عشرة سنتات كل أسبوع ودولاراً تشتري به أمي ثيابي الداخلية التي تكفيني لسنة فقط. وهكذا أقامت المدرسة حفلة وبدؤوا بتقطيع قوالب الحلوى الكبيرة، فأخذ بعض الأولاد قطعتين وثلاثة. وعندما جاء دوري وكنت الأخيرة دوماً لم يتبق لي ولا قطعة حلوى.

ولقد توضح لي الآن أن قناعاتي الشخصية بأني لا أساوي ولا أستحق شيئاً جعلتني أقف آخر الطابور ولهذا لم يتبق لي شيء. وقد كان ذلك أسلوبى الشخصى فى التفكير يومها. أما "هم" فقد كانوا يعكسون قناعاتي فقط.

عندما بلغت ١٥ من عمري لم أعد أحتمل الحياة داخل المنزل فهربت ورحت أعمل نادلة فى المطعم. وكان العمل أسهل علي كثيراً من عملي داخل المنزل. بعد ذلك اضطررت أن أعود وأقنعت أمي بترك زوجها. وقد كان عمر أختي يومها ١٠ سنوات وبقيت تعيش مع والدها بصفتها المدللة عنده، وصرنا نعيش أنا وأمى سوية. لكنني مرة سافرت مع صديقتي إلى شيكاغو ولم أعد إلا بعد مرور ٣٠ سنة.

كنت أفتقد الشعور بعزة النفس تماماً وذلك بسبب الإذلال المستمر فى حياتي. ولذلك كنت أجدب الرجال الذين كانوا يذلونني أكثر و يضربونني. كان بإمكانى قضاء بقية حياتي لاعنة نفسي ولاعنة إياهم لكن ذلك لم يكن ليغير شيئاً. وبعد أن بدأت التغييرات الإيجابية تدخل حياتي تدريجياً بدأ شعوري بعزة نفسي ينمو وغادر الرجال من ذلك النوع حياتي. إنني لا أستحسن تصرفاتهم أبداً، لكنني لم أكن لأجذبهم إلي لو لم أكن على صورتي السابقة. والآن لم يعد الرجال المذلين للنساء يشكون حتى بوجودي لأن أساليب تفكيرنا لم تعد تتطابق.

انتقلت من شيكاغو إلى نيويورك وصرت هناك عارضة أزياء مشهورة. وحتى هذا العمل لم يجعلني أشعر بعزة نفسي بصورة كاملة لأنني تابعت إيجاد نواقص جديدة فى نفسي وكنت أرفض نهائياً ملاحظو جمالي. عشت هكذا عدة سنوات إلى أن قابلت سيداً إنكليزياً رائعاً ومتقفاً، تزوجته وسافرت معه كثيراً عبر العالم واستقبلنا العديد من الملوك، حتى أننا تناولنا العشاء فى البيت الأبيض. ورغم كونى عارضة أزياء مشهورة وزوجة رجل رائع إلا أنني كنت أشعر دوماً بالنقص، واستمر ذلك حتى اللحظة التي بدأ فيها بحثي الروحاني.

أعلن زوجي فى أحد الأيام أنه يريد الزواج من امرأة أخرى. يومها كنت أعتقد أن السيادة ابتسمت لي حتى صدمني ذلك الأمر. وبالطبع أصبت بالإحباط إثر قراره، لكن الحياة كانت تتابع مسيرتها. وصرت أشعر أن حياتي تتغير. ثم أخبرتني بصارة أن حدثاً ليس بمهم سيقلب حياتي ١٨٠ درجة. وقد كان ذلك الحدث بسيطاً بالفعل حتى إنني لم أعره

اهتمامي لعدة شهور. قد حضرت صدفة لقاء أعضاء كنيسة العلوم الدينية في نيويورك. ورغم أن الأمور التي تحدثوا عنها كانت جديدة علي إلا أن صوتي الداخلي أمرني: "اسمعي بانتباه". وصرت أتردد على لقاءاتهم وأتلقن دروسهم. وبدأ عالم الأزياء يفقد رونقه تدريجياً. فإلى متى علي القلق بخصوص مقاسات خصري أو شكل حواجبي؟ وتحولت فجأة إلى الطالبة الأكثر نشاطاً رغم أنني لم أنه الثانوية، وصرت أقرأ كل ما يقع تحت يدي وله علاقة بالميتافيزيقا (أي ما وراء الطبيعة)، وصارت كنيسة العلوم الدينية (أي التعاليم التي انتشرت في العالم تحت اسم "علم العقل" هي بيتي الثاني. وصرت أشعر بتغيير كبير رغم استمرار جريان حياتي كالسابق. اجتزت الامتحان بنجاح بعد ثلاث سنوات من العمل النشط في الكنيسة وبدأت أمارس تقديم المشورة لمن يطلب المساعدة. كان ذلك نجاحاً صغيراً. ثم بدأت بالتأمل ودخلت كلية القساوسة وهناك درست ليل ونهار. كنت أكبر سناً من زملائي. وكانت القوانين التي عشنا تبعاً لها خلال أربع سنوات صارمة جداً ومنها الامتناع عن شرب الخمر والتدخين والدراسة أيام السبت والأحد. وعندما أنهيت دراستي في الكلية وكنت راجعة إلى بيتي اضطررت قضاء بضع ساعات في المطار وكنت أظن أنه سيغمر علي بسبب دخان السجائر. في نيويورك صهرت ألقى محاضراتي بنشاط كما تابعت تقديم المشورات. ألفت كتاباً صغيراً تحت عنوان "اشفي جسدك". بت أقرأ محاضراتي وأسافر، وصارت شهرتي تنمو يوماً بعد يوم... وبعدها وفي أحد الأيام شخصوا لدي السرطان الذي أصابني في الرحم. كنت في ذعر شامل. ورغم أنني كنت أساعد الناس على الشفاء بحكم عملي فقد أدركت أنه سنحت لي الفرصة النادرة للتأكد شخصياً من فعالية وصحة المبادئ التي كنت أعلمها للناس. وفي النهاية ألفت كتاباً بنفسني حول طبيعة السرطان الذي هو ببساطة تراكم للسخط، فإذا تخلصنا منه أمكننا الشفاء. وكنت أدرك أنني لم أتخلص بعد من كل السخط المتراكم في داخلي منذ طفولتي وقد كان أمامي عمل كثير بهذا الخصوص.

إن جملة "غير قابل للشفاء" تعني شيئاً واحداً بالنسبة لي: وهو الحالة التي لا يمكن شفاؤها بالأساليب التقليدية. لذلك علينا الدخول في أعماق نفسنا حرفياً لإيجاد أسلوب للشفاء. لو أنني وافقت على إجراء العملية الجراحية ولم أقم بأي جهد شخصي للتخلص من معتقداتي القديمة لكان الأطباء سيتابعون تقطيع لويزا حتى لن يبق منها شيء. فلو

أنني لم أغير طريقة التفكير التي استدعت السرطان وذهبت لإجراء عملية الاستئصال لعلاج السرطان ثانية. وأعتقد أن سبب عودة السرطان أو أي مرض آخر لا يكمن في عدم إزالة الأطباء للورم كله، وإنما السبب في عدم قيام الإنسان بأي تغيير في وعيه فخلق من جديد في داخله نفس المرض حتى ولو ظهر في جزء آخر من الجسم. كما كان لدي الإيمان بأن تطهيري لحقلي التنفسي سيجنبني إجراء العملية. فأخبرت طبيبي المعالج بأنني لا أملك النقود لإجراء العملية وهو أخبرني بدوره أن ما تبقى لي من الحياة هي ثلاثة أشهر أعيشها. فبدأت العمل فوراً، وصرت أقرأ كتباً كثيرة حول الأساليب الغير تقليدية في المعالجة من الأمراض.

وقد ذهبت إلى دكان كتب متخصص واشتريت كتباً تتعلق بالأمراض السرطانية. ثم ذهبت إلى المكتبة العمومية وقرأت كل ما توفر لديهم حول هذا المرض.

لقد لفت اهتمامي بشكل خاص العلم المتخصص بالمنعكسات الجلدية. ورغبت أيجلا من يتخصص بذلك. وحدث يوماً أنني ذهبت لسماع المحاضرة وبدلاً من الجلوس في الصف الأمامي كعادتي جلست في الصف الأخير، فاقترب مني شخص وجلس إلى جانبي، وتبين أنه الشخص (المتخصص بالمنعكسات الجلدية) الذي كنت أبحث عنه. فصار يأتي إلى منزلي لعلاجي ثلاث مرات في الأسبوع وقد ساعدني ذلك كثيراً.

كنت أعلم أن علي تعلم محبة واحترام نفسي أكثر بكثير من قبل. فطفولتي كانت تفتقر إلى الحب ولم يعلمني أحد محبة نفسي. وكنت أتقبل ببساطة المعاملة التي أتلقاها من المحيطين والمتضمنة الانتقاد المستمر فصار ذلك طبعي الثاني.

عندما بدأت أمارس عملي في كنيسة العلوم الدينية أدركت أهمية استحساننا لتصرفاتنا. لكنني كنت أؤجل تعلمي ذلك وفق مبدأ "سأبدأ تطبيق الحمية غداً". في بادئ الأمر كان صعباً جداً علي أن أقول لانعكاسي في المرآة "لويزا إنني أحبك". إنني فعلاً أحبك". لكنني رغم كل شيء قررت متابعة تماريني مع المرآة واكتشفت أن نظرتي باتت تختلف تماماً تجاه الأوضاع التي شعرت نفسي ذليلة فيها. وهكذا اتضح لي أنني ما عدت أقف في نفس المكان.

كان الأصعب بالنسبة لي هو التوقف عن تحميل الآخرين الذنب والمسؤولية. نعم فقد كانت طفولتي قاسية وكان الكل يظلمني، لكن ذلك كان منذ فترة طويلة مضت ولا

يبرر تصرفاتي تجاه نفسي الآن. كنت أضني نفسي تماماً بسبب عدم قدرتي على السماح. فوجدت لنفسي طبيباً نفسانياً جيداً وصرت أعبر بمساعدته عن غضبي المكبوت. حيث صرت أطم الوسائد وأصرخ كالمجنونة. وكان ذلك يطهرني لدرجة ما. ثم كونت من خلال ذكرياتي المشتتة حول حديث أهلي عن طفولتهم صورة كافية عن طفولتهم. وصوت أشفق عليهم لدرجة كبيرة. وبدأ ذنبهم عن كل ما لحقني من أذى يتلاشى تدريجياً. وبالإضافة إلى كل ذلك وجدت لنفسي طبيباً جيداً متخصصاً بالحميات العلاجية، ساعدني على التخلص من الخبائث المتراكمة في جسمي. فوصف لي حمية تتألف من الخضار فقط. وقد قام الأطباء بتنظيف معي الغليظ ثلاث مرات أسبوعياً خلال الشهر الأول. وبدون أن تجرى لي العملية اضطر الأطباء بعد ستة أشهر أن يتوصلوا إلى قرار ويعترفوا بأن سرطاني اختفى تماماً! (علماً بأنني أدركت ذلك بدونهم)، والآن أعلم وفقاً لخبرتي الذاتية أنه بإمكاننا شفاء أي مرض يصيبنا إذا رغبتنا أن نغير أفكارنا وقناعاتنا وأن نتصرف تبعاً للتغير الذي قمنا به.

أحياناً نتغلب بالسعادة على أكبر مأسينا. لا يمكنكم أن تتصوروا لأي درجة غيرني مرضي. لقد قمت بإعادة تقييم شامل للقيم التي أومن بها. وصرت أنظر إلى الحياة نظرة مختلفة تماماً وأقدر الأشياء التي لم أعطاها أية قيمة من قبل ذلك. فلقد مللت من نيويورك المغبر بطقسه السيء وقررت الرحيل. أصيب مرضاي بذعر تام وقالوا أنهم سيموتون من دوني. فهدأت روعهم ووعدتهم الاتصال بهم والاطمئنان والتأكد من تقدمهم. وهكذا جمعت أغراضني وسافرت إلى لوس أنجلوس في كاليفورنيا. لم أكن أعرف أحداً هناك غير والدتي وأختي اللتين كانتا تعيشان في ضاحية بعيدة. لم أكن قريبة من إحداهما واكتشفت بألم أن والدتي صارت عمياء ولم يخبرني أحد بذلك. أما أختي فقد كانت مشغولة جداً كي تتفرغ لمساعدتي. لكن كتابي الصغير "أشفي جسدك" فتح لي الكثير من الأبواب.

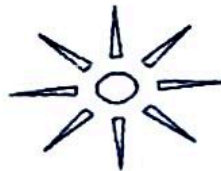
وصرت أذهب إلى جميع لقاءات نيو-إدج. وأعرف في كل الفرص المؤاتية الناس على نفسي وأهديهم كتابي. وصرت أزور شط البحر خلال الستة أشهر الأولى لأنني كنت أعلم أنه ما إن يبدأ عملي لن يبق عندي أي وقت إضافي لرحلة كهذه. وبالتدريج بدأ المرضى يحضرون. وصاروا يطلبون مني إلقاء محاضراتي هنا وهناك. واستطعت خلال سنتين أن أشتري منزلاً جميلاً أعيش فيه.

وفي أحد الأيام اتصلت أختي وأخبرتني أن والدتنا البالغة ٩٠ عاماً وقعت وكسرت عمودها الفقري. فتحولت والدتي في لحظة واحدة من امرأة قوية مستقلة إلى طفل ضعيف عاجز. وبكسرهما العمود الفقري كسرت كذلك حائط الأسرار الذي كان يحيط بأختي. وبدأت العلاقات تنشأ بيننا أخيراً. واكتشفت أن أختي أيضاً تعاني من آلام في ظهرها وكان ذلك يعرقل حياتها كثيراً. وبما أنها لم تخبر زوجها بشيء فقد كانت تعاني من آلامها بصمت.

وبعد قضاء والدتي شهرين في المشفى صارت مستعدة للعودة إلى المنزل. لكن بما أنها لم تعد قادرة على العناية بنفسها فقد أخذتها إلى منزلي. ولم أكن أعلم ماذا سينتج من ذلك لذلك خاطبت ربي قائلة:

"حسناً سأعتني بها إذا ساعدتني وخاصة من ناحية النقود". كان الوضع صعباً جداً في بادئ الأمر لأن أمي تخرجت من المشفى يوم السبت وكان علي السفر يوم الجمعة التالي إلى سان فرانسيسكو. ولم يكن بمقدوري تركها لوحدها ولم أستطع عدم الذهاب. لذلك خاطبت ربي ثانية وقلت: "ربي اعطني بذلك من فضلك. علي قبل أن أسافر أن أجد الشخص المناسب للعناية بها". ويوم الخميس التالي ظهر هذا الشخص فجأة. فقد تحقق مبدأ ميتافيزيقي آخر في هذه الحالة: "كل ما علي معرفته سأعرفه وكل ما أحتاج إليه سيأتي إلي". وقد طلبت مني أختي مساعدتها. وعرفت أننا بعد أن غادرنا أنا ووالدتي زوجها منذ سنوات طويلة مضت صار يعامل ابنته المدللة بقسوة. ومنذ ذلك الحين صارت تعيش في خوف وتوتر دائمين. وما زلت أعمل معها حتى الآن في إيجاد طرق مختلفة لعلاجها. أما والدتي فقد تحسنت حالتها كثيراً. وقد اشتريت لها جهاز تقوية سمعي وهي اليوم تبدي اهتماماً كبيراً بالحياة. فصرنا نقضي أوقاتاً أطول مع بعضنا، ونضحك ونبكي سوية. وطبعاً لا تزال أمي تضغط على نقاط ضعفي لكن ذلك لا يعني لي سوى أن علي العمل أكثر ضمن هذا المجال.

إنني أتابع عملي بنجاح. وقد بنينا حتى الآن مركزاً كاملاً. هذه هي حياتي كما وصفتها في خريف عام ١٩٨٤".



الكلمات الشافية

مركز القوة في اللحظة الراهنة

إن مركز القوة يتواجد في عقولنا في اللحظة الراهنة. ولا يهم منذ متى صار أسلوب تفكيرنا سلبياً، أو جاءنا المرض، أو تكدرت علاقاتنا مع المحيطين، أو ساءت الحالة الاقتصادية أو ظهرت الكراهية للنفس: فالبدء بالتغييرات لا يكون متأخراً أبداً. حتى هذه اللحظة كانت حياتنا وخبراتنا تخلق من قِبَل تلك الأفكار التي كنا نحفظ بها في رأسنا، من قِبَل الكلمات التي كنا نستخدمها باستمرار. وعلى أية حال فإن هذا التفكير يصبح الآن مُكافئاً للماضي إذ إننا اجتزنا تلك المرحلة. واليوم وعلى أساس أفكارنا اللحظية يتحدد كيف سيكون غدنا وبعد غد والأسبوع القادم والشهر والسنة ... الخ. يتواجد مركز تطبيق القوة دائماً في اللحظة الحاضرة. الآن هو الوقت الذي نبدأ فيه بتغيير حياتنا. إنها فكرة الخلاص! والآن حتماً نستطيع التخلص من السخافات السابقة. حتى أصغر خطوة مبدئية يمكن أن تكون حاسمة. في طفولتكم كنتم نموذجاً للسعادة والمحبة الخالصة. كنتم تشعرون بأهميتكم وتعتبرون أنفسكم مركز الكون. كنتم مستودعاً للشجاعة، وكنتم تطالبون بكل ما تريدون، وكنتم تعبرون بحرية عن مشاعركم. كنتم تحبون جسدمكم كاملاً. كنتم تعلمون أنكم كاملون. وهنا تكمن حقيقة حياتكم كلها. أما الباقي فكله سخافة يمكن أن تحل محلها علوم جديدة .

إننا كثيراً ما نقول: "هكذا أنا" أو "لا نستطيع أن نغير شيئاً". لكن الواقع أننا نتحدث عن "الشيء الذي يبدو لنا حقيقياً". غالباً تكون قناعاتنا آراءً لأناس آخرين، تقبلناها وأدخلناها إلى سلسلة آرائنا الخاصة. فمثلاً إذا علمونا في طفولتنا أن العالم مكان مرعب، فإننا سنصدق دوماً كل ما يتناسب مع هذا الرأي، وسنعتبر ذلك حقيقة بالنسبة لنا. "لا تشق بالغرباء"، "لا تخرج من المنزل ليلاً"، سيخدعك البشر"، "إلخ . لكن من جهة أخرى لو أنهم علمونا منذ صغرنا أن العالم آمن ومليء بالفرح فإن قناعاتنا كانت ستختلف تماماً. "الحب في كل مكان"، "الناس طيبون"، "المال يأتي بسهولة" .. الخ. إن قناعاتنا هي انعكاس لحياتنا. نادراً ما نشك في صحة قناعاتنا. فمثلاً كان بإمكانني أن أسأل نفسي: "لماذا أعتقد

أني أتعلم بصعوبة؟ هل هذا صحيح؟ وهل أنا كذلك في اللحظة الراهنة؟ من أين تكونت لدي هذه القناعة؟ هل أعتقد ذلك لأن معلمي في الصف الأول كان يكرر لي ذلك كثيراً؟ ليس الأفضل أن أتخلص من اعتقادي هذا؟

حاولوا التقاط الفكرة المسيطرة على تفكيركم الآن. بماذا تفكرون؟ إذا كانت حياتكم كلها تابعة لأفكاركم، فهل تريدون أن تتحقق الفكرة الراهنة؟ أما إذا كانت تشتمل على القلق والغضب والألم والانتقام، فبأي شكل ستعود إليكم؟ إذا أردنا أن نعيش بسعادة، فعلى أفكارنا أن تكون سعيدة. كل ما يمكن أن يصدر عنا بصورة كلمات أو أفكار يعود إلينا بنفس الصورة .

انتبهوا إلى كلماتكم. وإذا استنتجتم أنكم تعبرون عن فكرة ما لثالث مرة قوموا بتسجيلها على الورق فهذا يعني أن فكرتكم تقليد متبع . ألقوا نظرة آخر الأسبوع على قائمة الأفكار المسجلة وسترون درجة تناسب أحداث حياتكم مع كلماتكم. كونوا جاهزين لتغيير كلماتكم وأفكاركم ومراقبة تغيرات حياتكم. وتتم السيطرة على حياتكم عن طريق السيطرة على اختيار الكلمات والأفكار إذ أنه لا أحد يستخدم عقلكم غيركم .

أسلوب التفكير وأسلوب الحياة

إن كل ما هو جيد وكل ما هو سيء في حياتنا هو نتيجة لأسلوب تفكيرنا المؤثر على ما يحدث معنا. جميعنا نملك الكثير من الأفكار الدارجة السلبية التي تؤدي إلى نتائج مزعجة وضارة ومقلقة. ويكمن هدفنا في تغيير حياتنا من خلال تخلصنا من كل ما هو ضار وغير مريح وأن نصبح سليمين تماماً .

لقد تأكدنا أن كل تأثير علينا يتناسب مع أسلوب تفكير دارج معين، يستمر بفضل هذا التأثير. إن أفكارنا الدارجة الثابتة تخلق واقعنا. وينتج من ذلك أننا بتغييرنا للأفكار الدارجة نستطيع تغيير الواقع .

كم سعدت عندما سمعت لأول مرة بتعبير "السببية الميتافيزيقية" حيث يصف هذا التعبير قوة الكلمات والأفكار التي تخلق واقعنا. وقد أدى إطلاعي الجديد بهذا العلم إلى إدراكي للعلاقة المتبادلة بين طابع التفكير وأجزاء الجسم ومشاكل الصحة الجسدية. أدركت بأنني بلا قصد تسببت لنفسني بهذا المرض وقد غير هذا الاكتشاف كل حياتي. إثر

ذلك تخلصت من اتهام الحياة أو الناس بأنهم سبب معاناتي الروحية والجسدية. الآن صار باستطاعتي أن أخذ على نفسي كامل المسؤولية عن صحتي. بدون أن أعنف أو أتهم نفسي بشيء بدأت التفكير بكيفية تجنب الأفكار التي تؤدي إلى الاضطرابات الصحية النفسية والجسدية.

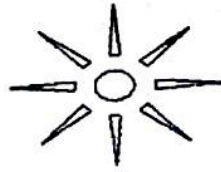
فمثلاً لم أفهم يوماً سبب معاناتي الدائمة من تيبس العضلات القذالية. واكتشفت أن الرقبة ترمز للمرونة في مجابهة المشاكل والرغبة في الاقتراب من حل المشاكل من جوانب عدة. أما أنا فقد كنت دوماً غير مرنة، وغالباً ما كنت خائفة من النظر إلى المشكلة المطروحة بعيون مُناقِشة. وبتطويري الشخصي لأسلوب تفكير أكثر مرونة، تعلمت كيف أقابل آراء الناس بحب وتفهم كبيرين، ولم تعد رقبتني تؤلمني. والآن عندما أشعر أن رقبتني تخشب قليلاً فإنني أعود مباشرة إلى أفكارني لأرى إذا ما أصابتهم الصلابة والتعنت. لكي نتخلص نهائياً من المرض علينا أولاً أن نتخلص من أسبابه النفسية. لكن بما أننا غالباً لا نعرف السبب فإنه يصعب علينا أن نحدد مما نبدأ. وإذا بدأت بالتساؤل: "لو أنني أعرف فقط سبب هذا الألم؟ فإنني أمل أن هذا الكتاب سيقدم لكم المفتاح للبحث عن الأسباب وسيساعدكم في تكوين أفكاراً دارجة جديدة تقوي صحة النفس والجسد .

لقد فهمت أنه هناك ضرورة لكل مرض يصيبنا. وإلا لما كنا أصبنا به. وإن الأعراض هي ظواهر خارجية بحتة للمرض. وعلينا أن ندخل إلى الأعماق ونقضي على أسبابه النفسية. ولهذا يكون النظام والإرادة عاجزة هنا - لأنها تصارع الأعراض الخارجية للمرض فقط. وكأننا نقتلع العشب الضار تاركين جذوره في الأرض. لذلك قبل أن نبدأ بالعمل مع المصادقات الإيجابية للتفكير الجديد وللإيحاء الذاتي مثل: "أنا أنسان شجاع"، "إن مزاجي جيد"، "إنني سليم تماماً"، يجب أن نقوي رغبتنا في التخلص من حاجتنا للتدخين، وألام الرأس، والوزن الزائد، والأمور الكثيرة المشابهة. فإذا تلاشت الضرورة فإن الأعراض الخارجية ستختفي أيضاً. إذ أن النبات يموت بدون جذوره .

الأسباب النفسية التي تستدعي أغلب أمراض الجسد هي التعنت والغضب والاستياء والشعور بالذنب. فمثلاً: إذا تعود شخص على النقد لفترة طويلة فإنه غالباً يظهر عنده أمراض كالتهاب المفاصل والغضب يستدعي الأمراض التي يغلي على إثرها الجسد ويحترق ويصاب بالعدوى. وأيضاً الاستياء المحبوس لفترة طويلة يفسخ ويلتهم الجسد وفي

نهاية الأمر يقود إلى تكوّن الأورام وتطور الأمراض السرطانية. إن الإحساس بالذنب يقود دوماً إلى البحث عن عقاب ويؤدي إلى الألم. والأسهل بكثير أن نُخلِّصَ رأسنا من هذه الأفكار الدارجة السلبية ونحن أصحاب من أن نحاول اقتلاعها من جذورها بالمرض عندما نصاب بالفرع وعندما يظهر التهديد بوقوعنا تحت مقبض الجراح .

ثم تردّ قائمة المعادلات النفسية التي كونتها أبحاثي التي دامت لسنين طويلة، وهي نتيجة عملي مع المرضى، وتعتمد على مادة محاضراتي وندوات البحث. هذه القائمة تعتبر مفيدة كمؤشر لأساليب التفكير الدارجة المحتملة والتي تستدعي المرض. والآن أقدم لكم هذه القائمة مع حبي وورغبتني في مقاسمتكم أسلوب البسيط المساعد في الشفاء.



قائمة المعادلات النفسية

المشكلة	السبب الراجع	المسلك الجديد
الخراج	الأفكار المقلقة حول الاستياء والاحتقار والانتقام.	إنني أعطي الحرية لأفكاري. إن الماضي انتهى. وروحي هادئة مرتاحة.
الزوائد الأنفية	الاحتكاك بالأسرة وخلاقاتها. شعور الطفل أنه غير مرغوب فيه.	إن هذا الطفل ضروري، ومرغوب به، وهو محبوب.
إيمان الكحول	"من يحتاج إلى ذلك؟" إنه الإحساس بعدم الجدوى والذنب وعدم التوافق. عدم الإرتياح للذات .	إنني أعيش يومي الحالي كل لحظة تجلب معها شيئاً جديداً. إنني أريد أن أفهم أين تكمن قيمتي. إنني أحب نفسي وأوافق على تصرفاتي .
الحساسية انظروا كذلك : "حمى الطلع"	من الشخص الذي لا تحتملونه؟ نكران قوتكم الذاتية .	العالم ليس خطيراً، إنه صديق. لا يهددني أي خطر. ليس عندي تضارب مع الحياة.

المسلك الجديد	السبب الراجح	المشكلة
إنه يفرحني أن أكون على ما أنا عليه. أنا - هو التعبير الكامل عن الحياة، يمر الطمث بصورة طبيعية.	عدم الرغبة بالكون امرأة. نفور من الذات.	انقطاع الطمث انظروا كذلك: "الأمراض النسوية" والطمث
إن العقل دائماً موجود في، وكذلك الشجاعة والتقدير العالي لشخصيتي. الحياة آمنة.	الخوف الهروب من الحياة. عدم القدرة على الدفاع عن النفس.	فقدان الذاكرة
إنني ألغي كل القيود وأكتسب الحرية لأكون نفسي.	تتمالك نفسك من التلطف بالكلمات الحادة. تشعر بعدم قدرتك على التعبير عن نفسك.	التهاب اللوزتين الحاد. انظروا كذلك: "البلعوم"
إن الإحساس بالفرح لا يضرني في كل مجالات حياتي. إنني أحب الحياة.	العلاقات من نوع: "نعم، لكن..." ونقصان الفرح. الخوف من الحياة. الحالة الصحية السيئة.	فقر الدم
الطفل يعيش في داخلكم، ويستنشق سعادة الحياة ويتغذى بالحب. الرب يخلق العجائب.	الإيمان بالإجحاف الشخصي يحرم من سعادة الحياة.	أنيميا منجلية الخلايا
إنني أثق بالحياة. في حياتي يحدث الصحيح والرائع فقط.	الغضب وخيبة الأمل	النزيف عند التغوط
إنني أتخلص بسهولة وإرتياح من كل ما لم أعد أحتاج إليه في حياتي.	عدم القدرة على التخلص من المشاكل المتراكمة والاستياءات والعواطف.	الشرح، انظروا كذلك: "الباسور"

المشكلة	السبب الراجع	المسلك الجديد
الخراج الشرجي المستقيمي	الحقد على الشيء الذي تريدون التخلص منه.	الخلاص أمن تماماً. إن جسدي يهجر الشيء الذي لم أعد أحتاجه في حياتي.
ناسور الشرج	عدم التخلص الكامل من الفضلات. عدم الرغبة بمفارقة فضلات الماضي.	إنني أفارق الماضي بسعادة. إنني أنعم بالحرية.
حكة شرجية	الإحساس بالذنب من الماضي.	إنني أسامح نفسي بسرور. إنني أنعم بالحرية.
ألم شرجي	الإحساس بالذنب. الرغبة بالتعرض للعقاب.	الماضي انتهى. إنني أختار الحب وأستحسن نفسي وكل ما أفعله الآن.
الخمول	مقاومة المشاعر وكبت العواطف والخوف.	الإحساس - غير مؤذي. إنني أسير باتجاه الحياة. إنني أسعى لاجتياز اختيارات الحياة .
التهاب الزائدة الدودية	الخوف. الخوف من الحياة. حصر وإعاقة لكل ما هو جيد.	إنني في أمان. إنني أسترخي، وأسمح لسيل الحياة أن يتابع جريانه سعيداً إلى الأمام.
فقدان الشهية	الخوف. الدفاع عن النفس. عدم الثقة بالحياة.	إنني أحب وأستحسن نفسي. لا شيء يهددني. الحياة سعيدة وأمنة.
الشهية الزائدة	الخوف. الحاجة إلى الحماية. شجب العواطف	إنني في أمان. لا يوجد أي تهديد لمشاعري.
التهاب الشرايين	يسيل عبر الشرايين فرح الحياة. مشاكل الشرايين سببها الجهل بكيفية الفرح بالحياة.	تملؤني السعادة. إنها تنتشر عبري عند كل ضربة من ضربات قلبي.

المسلك الجديد	السبب الراجح	المشكلة
إنني أنظر بحب وتفهم إلى كل شيء. كل أحداث حياتي أتفحصها عبر عدسة الحب.	الرغبة بالعقاب. تعنيف النفس. والإحساس الغالب - أنك ضحية.	التهاب مفاصل أصابع اليد
أنا هو الحب. الآن سأحب نفسي وأستحسن أفعالي. إنني أنظر بحب إلى الآخرين.	الإحساس بأنك لست محبوباً. النقد والإستياء.	التهاب المفاصل
الآن يمكنني بسهولة أن أقود حياتي بيدي. إنني أختار الحرية.	عدم المقدرة على التنفس حفاظاً على المصلحة الشخصية. الإحساس بالقهر. حبس النحيب.	الربو
هذا الطفل - في أمان تام، إنه محبوب.	الخوف من الحياة. عدم الرغبة بالتواجد في هذا المكان.	الربو عند الرضع والأطفال الأكبر سناً
إنني أفتح بصورة كاملة على الحياة والفرح. الآن أنظر بحب إلى كل شيء.	المقاومة. التوتر. بلاهة ثابتة. رفض مشاهدة أي شيء جديد.	تصلب تعصدي
فليحيا الفخذان. كل يوم يمتلأ بالفرحة. إنني أقف بثبات على ساقي وأتمتع بالحرية.	ركيزة ثابتة للجسد. الجهاز الرئيسي عند الحركة إلى للأمام.	الفخذان
إن ثباتي مطلق. إنني أسير إلى الأمام بسهولة وسعادة عبر الحياة في أي عمر.	الخوف من التحرك إلى الأمام لتحقيق القرارات الرئيسية. انعدام الهدف.	أمراض الفخذين
إنني أصنع الظروف التي أقع فيها. السلطة المتحكمة بي هي أنا. إن أنوثتي تفرحني. إنني حرة.	القناعة بأن النساء فاقدن قدرة التأثير على الجنس الآخر. الحقد على الشريك.	سيلان أبيض، انظروا كذلك: "أمراض النساء"، "التهاب المهبل السيلاي"

المشكلة	السبب الراجح	المسلك الجديد
العقم	الخوف ومقاومة عملية الحياة أو انعدام الحاجة إلى اكتساب الخبرة الأبوية.	إنني أو من بالحياة. بقيامي بالعمل المطلوب في الوقت المناسب وأتواجد دوماً في المكان المناسب. إنني أحب وأستحسن نفسي.
الأرق	الخوف. الشك بتطور الحياة. الإحساس بالذنب.	إنني أفارق بحب هذا اليوم وأسلم نفسي للنوم البشري. إنني أعلم أن الغد سيهتم بنفسه.
الرهاب	الحقد. الثقة في أن الرد الوحيد هو الإعتداء.	السلام عيش في داخلي وحولي.
تصلب جاتبي ضموري عضلي	انعدام الرغبة بالإعتراف بالقيمة الذاتية. عدم الإعتراف بالنجاح.	إنني أعلم أنني إنسان أستحق الإعتبار. تحقيق النجاح لا يؤذيني الحياة تحبني.
مرض أديسون كذلك مرض الكظر	جوع عاطفي حاد. غضب موجه على النفس.	إنني أهتم بجسدي وأفكاري وعواطفني وأحبهم.
مرض التسمفر (نوع من الضعف العقلي الشيوخوي) انظروا كذلك: "الشيوخوة" والضعف العقلي	رفض تقبل العالم كما هو عليه. اليأس والعجز. الغضب.	دائماً يوجد أسلوب جديد أحسن للتمتع بالحياة. إنني أسامح وأترك الماضي للنسيان. إنني أستسلم للسعادة.

المشكلة	السبب الراجح	المسلك الجديد
الآلام	السعي وراء الحب. الرغبة بالعناق.	إنني أحب نفسي وأستحسن تصرفاتي. إنني أحب وأستطيع أن أستدعي أحاسيس الحب في الآخرين.
الأم الناتج عن تجمع الغازات في الأمعاء "الانتفاخ البطني"	الانقباض. الخوف. الأفكار التي لم تنفذ.	إنني أسترخي وأسمح للحياة بالجريان في داخلي بسهولة وحرية.
التأليل	تعبير تافه عن الكراهية. الإيمان بالقبح.	إنني هو الحب وجمال الحياة في مظهرها الكامل.
ثؤلول أحمصي	المستقبل يخيب آمالكم أكثر وأكثر.	إنني أتقدم نحو الأمام بسهولة وثقة. إنني أثق بتطور الحياة وأسير خلفه بشجاعة.
مرض برايت (التهاب كيببات الكلى انظروا كذلك: "التهاب كلوي"	الإحساس بأنك طفل لا يصلح لشيء ويقوم بكل شيء ليس كما يجب. فاشل ومغفل.	إنني أحب وأستحسن نفسي. إنني أعتني بنفسي. أنا دائماً في المقدمة.
إلتهاب شعبي، انظروا كذلك: "الأمراض التنفسية"	الجو المتوتر في الأسرة. الصياح والنقاشات الحادة. ندرة الهدوء.	إنني أعلن السلام والانسجام في نفسي وحولي. كل شيء يسير بصورة جيدة.
الشه المرضي	الخوف واليأس. غضب محموم تعقبه كراهية.	إن الحياة تحبني وتغذيني وتدعمني. الحياة بالنسبة لي آمنة.
التهاب الكيس الزلالي (الصرة)	يرمز إلى الغضب. الرغبة بضرب أحد ما.	الحب يزيل الشنجات ويخلص من كل شيء لا يشبهه.

المسلك الجديد	السبب الراجع	المشكلة
إنني أركض بفرح إلى الأمام، أحقق الأهداف المدهشة في حياتي.	انعدام الفرحة عند النظر إلى الحياة.	التهاب إصبع القدم الكبير
إن محبتي لنفسي واستحسلي تتعاكس في معاملة الناس لي. إن أنوثتي تفرحني.	الحقد على الشريك. الإحساس بالذنب من الناحية الجنسية. معاقبة النفس.	التهاب المهبل السيلاي نظروا كذلك: "الأمراض النسوية"
إنني أصادق الحقيقة. إنني أعيش بفرح وأسير إلى الأمام. إنني أحب الحياة وأدور فيها بحرية.	التواجد في وضع مكروه بالنسبة لك. عدم الاستحسان. الإحساس بإرهاق وإختناق من العمل.	توسع الأوردة "الدوالي"
إنني أتقبل جنسي بفرح وحب، وكذلك مظاهره. إنني أتقبل الأفكار التي تقدم لي الدعم وتحسن حالتي الشعورية	الإحساس بالذنب من الناحية الجنسية. الحاجة إلى معاقبة النفس. الثقة بأن الأعضاء التناسلية آمنة وقذرة.	الأمراض التناسلية انظروا كذلك: "الإيدز" و "السيلان" و "السلفس".
إنني أثق بتطور الحياة الطبيعي، من هنا ينبع استرخائي ومحبتي للسلام. كل شيء في عالمي يسير جيداً.	انتظار مرهق للحدث. خوف وتوتر. ارتفاع الحساسية.	جدري الماء
إنني أسمح بسرور لسيل الفرح أن يمر عبر حياتي.	انعدام الفرحة من حياتكم. المرارة.	عدوى فيروسية انظروا كذلك: "الخمج"
إنني أسترخي وأعترف بقيمتي. إنني في المرتبة المناسبة. الحياة سهلة ومفرحة.	السعي للخروج خلف حدود قدراتكم. الخوف من عدم الوصول إلى القمة. استنفاد المخزون الداخلي. فيروس الإجهاد.	فيروس إبستين بار

المشكلة	السبب الراجح	المسلك الجديد
البلىق (زوال الخضاب من بعض مواضع الجلد).	إحساس بالغربة الكاملة عن كل شيء. إنك لست في محيطك. ولست عضواً في الجماعة.	إنني أتواجد في مركز الحياة، وهو مليء بالحب.
النفطات	المقاومة. انعدام الحماية العاطفية.	إنني أسير بنعومة وراء الحياة وخلف كل حدث جديد فيها. كل شيء على ما يرام.
الذئبة	الأيدي تضعف. الأفضل أن تموتوا من أن تدافعوا عن أنفسكم. غضب وعقاب.	إنني أستطيع بهدوء و سهولة أن أدافع عن نفسي. إنني أصرح أنني أتحكم بنفسي بصورة كاملة. إنني أحب وأستحسن نفسي. حياتي حرة وأمنة.
الإلتهاب	الخوف. الغضب. الوعي الملتهب.	إن أفكارى هادئة وسالمة ومركزة.
الإلتهابات	الظروف التي تضطرون لرؤيتها في الحياة، تستدعي الغضب وخيبة الأمل.	إنني أريد أن أغير كل الأفكار التقليدية الانتقادية.
دخول أنظف إصبع القدم في اللحم	القلق والإحساس بالذنب بخصوص حقكم في التقدم للأمام.	إن اختياري لاتجاهي عبر الحياة هو حقي المقدس. إنني بأمان. إنني حر.
الفرج وكذلك العضو التناسلي الأنثوي	رمز الإنجراح.	أن تكوني مجروحة غير مؤذ.

المشكلة	السبب الراجح	المسلك الجديد
التهاب الغشاء حول السن	الاستياء من عدم القدرة على اتخاذ القرارات. تعامل غير واضح تجاه الحياة.	إنني أستحسن نفسي، والشيء الأنسب بالنسبة لي هي قدراتي.
الإجهاض الثقائي	الخوف، الخوف من المستقبل. ليس الآن فيما بعد. اختيار خاطئ للحظة.	القدر الرباني يهتم بما يحدث لي في الحياة. إنني أحب وأقدر نفسي. كل شيء يسير جيداً.
غفرينا (موات)	الحساسية النفسية المرضية. الفرح يغرق في الأفكار السيئة.	منذ اليوم جميع أفكاري منسجمة، والفرح يتوزع في جسمي بحرية.
التهاب المعدة، انظروا كذلك: "أمراض المعدة"	الغموض المطول. الشعور بالقضاء المحتوم.	إنني أحب وأستحسن نفسي. إنني بأمان.
الباسور	الخوف من عدم إتمام العمل في الوقت المناسب. الإستياء من الماضي. الخوف من الفراق، المشاعر المرهقة.	إنني أفارق كل شيء ما عدا الحب. دائماً يوجد مكان ووقت لأقوم بما أريد.
الأعضاء التناسلية	ترمز إلى المبادئ النسائية والرجولية.	أن أكون ما أنا عليه أمر آمن تماماً.
مشاكل الأعضاء التناسلية	الخوف من عدم الوصول إلى القمة.	إنني أفرح بتعبير الحياة الذي أمثله. في حالتي الراهنة أنا كامل. إنني أحب وأستحسن نفسي.
التهاب الكبد، انظروا كذلك: "أمراض الكبد"	مقاومة التغيرات. الخوف والغضب والكراهية. الكبد هو مستودع الغضب والغيط.	إن إدراكي نقي وحر. إنني أنسى الماضي وأسير باتجاه الجديد. كل شيء يسير بصورة جيدة.

المشكلة	السبب الراجح	المسلك الجديد
هربس الأعضاء التناسلية، انظروا كذلك: "الأمراض التناسلية"	الإيمان بأن الجنس آثم وبحاجة إلى عقوبة. الإحساس بالعار. الإيمان بالرب المعاقب. نفور من الأعضاء التناسلية.	كل شيء طبيعي في داخلي وعادي. جنسي يفرحني وجسدي يسعدني.
هربس عادي، انظروا كذلك: "الحرار البسيط"	رغبة شديدة بالقيام بكل شيء بصورة سيئة. المرارة المكبوتة.	في كلماتي وأفكاري لا شيء غير الحب. بيني وبين الحياة سلام.
فرط التهوية الرئوي، انظروا كذلك: "توبات الخناق والأمراض التنفسية"	الخوف. مقاومة التغييرات. شك بعمليات التغيير.	ليس خطراً علي أن أتواجد في أي جزء من الأرض. إنني أحب نفسي وأثق بتطور الحياة.
فرط الدرقية (المتلازمة المحددة. بارتفاع نشاط الغدة الدرقية)، انظروا كذلك: "الغدة الدرقية".	السخط على تجاهل شخصيتكم.	إنني أتواجد في مركز الحياة، إنني أستحسن نفسي وكل ما أراه حولي.
فرط الوظيفة "زيادة الفعالية"	الخوف. الضغط الهائل والحالة المحمومة.	إنني بأمان. جميع الضغوط تتلاشى. إنني بحالة جيدة.
هبط سكر الدم	الإنضغاط بمتاعب الحياة. "من يحتاج إلى ذلك".	ستكون حياتي منذ الآن أكثر إشراقاً وأخف وطأة وأكثر فرحاً.

المسلك الجديد	السبب الراجح	المشكلة
إنني أبنى الآن حياة جديدة وفق أسس تناسبني تماماً.	تنخفض الأيادي. الإحساس باليأس والخمول.	هبط الدرقية (المتلازمة المحددة بانخفاض فعالية الغدة الدرقية)، انظروا كذلك: "الغدة الدرقية".
إن جسدي وإدراكي يتعاونان بصورة ممتازة. إنني أسيطر على أفكاري.	ترمز إلى مركز التحكم.	الغدة النخامية
أنا هو أهلي المحيين لي. يحيط بي الحب والاستحسان. ليس خطراً علي أن أظهر على ما أنا عليه.	استياء مخفي. الخوف هو الستار المستخدم غالباً. السعي إلى الاتهام. غالباً: عدم الرغبة بتربية النفس.	الشعرابنة (فرط نمو الشعر لدى النساء في حالة الترجل)
إنني أنظر بحب وفرح	ترمز إلى رؤية الماضي والحاضر والمستقبل بحرية.	العيون
منذ اليوم أخلق الحياة التي يعجبني النظر إليها.	لا يعجبكم الشيء الذي ترونه في حياتكم.	أمراض العين، انظروا كذلك: "دمل الجفن"
منذ اليوم أريد أن أرى جمالي وروعتي الشخصية.	نفور من "الأنا" الشخصي. الخوف من رؤية النفس في الضوء الحقيقي.	أمراض العين: اللا بورية
إنني أتقبل القيادة الربانية، وأنا دائماً في أمان.	الخوف من المستقبل.	أمراض العين: الحسر (قصر البصر)
إنني انظر إلى كل شيء بحب ورقة.	الرغبة المصرة في عدم العفو، الاستياء الماضي يضغط عليك. الاختناق بكل ذلك.	أمراض العين: البلوكوما.

المسك الجديد	السبب الراجح	المشكلة
الآن وفي هذا المكان لا يهددني شيء. إنني أرى ذلك بوضوح.	الإحساس بأنك لست من هذا العالم.	أمراض العين: الطمس (طول البصر)
الآن يحيط بهذا الطفل الإنسجام والجمال والفرح إن الأمان متوفر له.	رفض مشاهدة ما يحدث في الأسرة.	أمراض العين عند الأطفال
الحياة أبدية ومليئة بالفرح.	عدم القدرة على النظر إلى الأمام بفرح. المسكتقبل الغامض.	أمراض العين: السُدُّ (إعتام عدسة العين)
النظر آمن تماماً بالنسبة لي. في روعي أمان.	عدم الرغبة برؤية: "ماذا يحدث هناك". التصرف بالضد.	أمراض العين: الحول انظروا كذلك: "التهاب القرنية"
إنني أحب وأستحسن نفسي الآن مباشرة.	الخوف من النظر إلى الواقع مباشرة.	أمراض العين: الحول الوحشي
إنني القوة الخلاقة في عالمي الخاص.	ترميزان إلى "التمالك". شيء ما يمكن أن يبدأ بدون رغبتكم أو مشاركتكم.	اللوزتان
إنني أستمع إلى الصوت الرباني وأفرح بكل ما أسمع. إنني جزء لا ينفصل عن كل ما هو موجود.	نفور، عناد، إنعزال	الصمم
إنني بسرور وحب أعيش على مستوى متطلباتي الأكثر علواً.	سقوط المثل العليا. السيقان ترمز إلى المبادئ الحياتية.	الساق
إنني أستحق أن أمتع بالحياة. إنني أتقبل كل الأفرح التي تقدمها لي الحياة.	غياب المرونة والإحساس بالذنب. الكاحلان يرمزان إلى القدرة على الإحساس بالمتعة.	مفصل الكاحل

المشكلة	السبب الراجح	المسلك الجديد
الدُّوار	أفكار لحظية غير مترابطة. رفض الرؤية.	في حياتي أنا شخص هادئ وهادف. إنني أستطيع ببساطة تامة أن أعيش وأفرح.
آلام الرأس، انظروا كذلك: "الشقيقة: ألم نصف الرأس".	عدم تقدير النفس. النقد الذاتي. الخوف.	إنني أحب وأستحسن نفسي. أنظر إلى نفسي بمحبة، إنني في أمان تام.
السيلان، انظروا كذلك: "الأمراض التناسلية"	الحاجة الى العقوبة.	إنني أحب جسمي. إنني أحب جنسي. إنني أحب نفسي.
الحلق (الحقووم)	قناة التعبير والإبداع.	إنني أفتح قلبي وأغني أغنية فرح الحب.
أمراض الحلق، انظروا كذلك: "التهاب اللوزتين الحاد"	العجز عن الدفاع عن النفس. الغضب المكبوت. أزمة الإبداع. عدم الرغبة بالتغيير.	الصياح غير ممنوع. إنه تعبير عن النفس حر ومفرح. إنني بسهولة أدافع عن نفسي. إنني أعرض مقدرتي الإبداعية. إنني أريد أن أتغير.
المرض الفطري	قناعات متخلفة. رفض مفارقة الماضي. إن ماضيكم يضغط على حاضركم.	إنني أعيش بفرح وحرية في يومي الحاضر.
إنفلونزا (وبائية) انظروا كذلك: "الأمراض التنفسية"	رد فعل على رأي المحيطين السلبى، أوضاع سلبية سائدة. الخوف. الإيمان بالإحصائيات.	إنني فوق الاعتقادات السائدة أو القوانين. إنني أوْمَن بالتحرر من التأثير الخارجي.
الصدر	يرمز إلى العناية الأمومية، الحمل والإرضاع.	يوجد توازن متين بين ما أستهلكه وبين ما أعطيه للآخرين.

المشكلة	السبب الراجح	المسلك الجديد
أمراض الصدر	حرمان النفس من التغذية. تضعين نفسك في الدور الأخير.	إنني ضرورية. إنني الآن أعيش بنفسي، وأطعم نفسي بحب وفرحة.
الصدر: (كيس، تصلب، أحاسيس مرضية) (التهاب الثدي)	كثرة العناية. فائض الحماية. سحق الشخصية.	إنني أعترف بحرية كل فرد في أن يكون ما يريد أن يكون. إننا جميعاً أحرار، إننا بأمان.
الفتق	العلاقات المقطوعة، التوتر، الإرهاق، تعبير إبداعي خاطئ.	في إدراكي رقة وإنسجام. إنني أحب وأستحسن نفسي. لا شيء يمنعني أن أكون نفسي.
فتحة العضروف بين الفقرتين	إحساس بأن الحياة حرمتكم بشكل كامل من الدعم.	الحياة تدعم جميع أفكاري، لهذا فإنني أحب وأستحسن نفسي، كل شيء يسير بصورة جيدة.
الاكتئاب	الغضب الذي حسب رأيكم لا تملكون الحق للشعور به، اليأس.	إنني أخرج خارج حدود المخاوف والحدود الخاصة بالآخرين. إنني أخلق حياتي الخاصة.
أمراض اللثة	العجز عن تنفيذ القرارات. غياب العلاقة الواضحة تجاه الحياة.	إنني إنسان حازم. إنني أسير حتى النهاية وأدعم نفسي بمحبة.
أمراض الأطفال	الإيمان بالتقاويم، نظريات إجتماعية وقواعد غير واقعية. الكبار حوله يتصرفون كالأطفال.	إن هذا الطفل عنده حماية إلهية، إنه محاط بالحب. إننا نطالب بعدم المساس بنفسيته.

المسلك الجديد	السبب الراجح	المشكلة
هذه اللحظة مليئة بالفرح. إنني أبدأ بتذوق حلوة اليوم.	حسرة على ما لم يتحقق. حاجة قوية إلى المراقبة. مصيبة عظيمة. لم يبق شيء يسر.	السكري
إنني أملأ إدراكي بالسلام والهدوء، وهذا ينعكس على جسمي.	الخوف وتركيز الغضب.	الزحار
إنني تجسيد للقوة في عالمي الخاص. إنني أتواجد في سلام وهدوء.	الثقة بأنهم يسعون الوصول إليكم.	زحار أميبي
تملؤني الحياة والطاقة، وكذلك فرحة الحياة.	ضغط ويأس.	زحار جرثومي
إنني أحب جسدي. إنني أحب نفسي. إنني أحب كل دوراتي الشهرية. كل شيء يسير بصورة جيدة.	سخط من الذات. كراهية الجسد الأنثوي أو النساء.	عسر الطمث، انظروا كذلك: "الأمراض النسائية"، "الطمث"
منذ اليوم أدم نفسي بحب وسرور.	نفي الاحتياجات الذاتية. حرمان النفس من الدعم.	عدوى خميرية، انظروا كذلك: "الكنددية (داء المبيضات)، (التهاب الفم الفطري)
إنني أحب الحياة. الحياة آمنة.	يرمز إلى القدرة على استئساق الحياة.	التنفس
إن العيش بحرية والتنفس مليء صدري هو حقي منذ الولادة. إنني إنسان أستحق الحب. منذ اليوم اختياري هو الحياة العامرة بحوائثها.	المرض أو رفض استئساق الحياة بصدر مفتوح. لا تعترفون بحقكم في حجز فضاء لنفسكم وحقكم في الحياة.	الأمراض التنفسية، انظروا كذلك: "توبات الاختناق"، "فرط التهوية الرئوية".

المسلك الجديد	السبب الراجح	المشكلة
إنني أعامل الناس ومن ضمنهم نفسي بصبر وحب ورأفة.	التحامل الباطني والخارجي. استنتاجات ضيقة.	اليرقان، انظروا كذلك: "أمراض الكبد"
يمكن التنازل عن الماضي بسرور. الحياة رائعة وأنا كذلك.	المرارة. الأفكار المرهقة. اللعنة. عزة النفس.	مرض الصفراء - الحجرية
إنني أستوعب الحياة بسهولة.	مستودع الغذاء. تكون مسؤولة كذلك عن استيعاب الأفكار.	المعدة
الحياة لا تؤذيني . دائماً أتقبل شيئاً جديداً. كل شيء يسير بصورة جيدة.	الرعب. الخوف من الجديد. عدم القدرة على استيعاب التجديد.	أمراض المعدة، انظروا كذلك: "التهاب المعدة"، "حرقان القلب"، "القرحة المعدية" أو قرحة الإثني عشر، "القرحة".
إنني سعيدة لأنني أنثى. إنني أحب أن أكون أنثى. إنني أحب جسدي.	عدم تقبل النفس. التخلي عن الأنوثة. رفض مبدأ الأنوثة.	الأمراض النسائية، انظروا كذلك: "انقطاع الطمث"، "عسر الحيض"، "ورم ليفي"، سيلان أبيض". "الطمث"، "التهاب المهبل".
إن وضعي مضمون كفاية، ويمكن أن أسمح لنفسي بمرونة التفكير.	تفكير قاسي غير مرن.	الصَّلادة (ضيق التفكير)

المسلك الجديد	السبب الراجح	المشكلة
إنني بسهولة أذاع عن نفسي. إنني أعبر الآن عن أي شيء بحرية. إنني أتعامل فقط بشعور المحبة.	عدم الأمانة. تتعدم إمكانية التعبير عن النفس. يمنعونك من البكاء.	لعثمة
إنني أتصرف بحكمة وسهولة ومحبة.	يرمز إلى الحركة والخفة.	المعصم
إنني أسر وأفرح أن أفارق هذا الشيء.	ماذا تخافون أن تفقدوا؟	انحباس السوائل، انظروا كذلك: "الوزمنة"، "التورم".
إنني أفارق الماضي بسرور. منذ الآن أعكس الحب فقط.	أفكار ساخطة حول الانتقام. الماضي يزعجكم.	رائحة لقم، نظروا كذلك: "رائحة لقم لكريهة".
إنني أحب وأستحسن نفسي. إنني في أمان تام.	الخوف. نفور من الذات. خوف من الآخرين.	رائحة الجسم
بقدر الابتعاد عن الماضي أتقبل الجديد والطازج والحي. إنني أفرح بتيار الحياة عبري.	رفض مفارقة الأفكار القديمة. تورط في الماضي. أحياناً تورط في السخرية.	إمساك
إنني أقرر بناء الحياة التي سيتوفر فيها الفرح والخصب. سهل علي ذلك.	سخط وخيبة أمل مرتبطة بظلم الحياة الوهمي.	متلازمة المعصم، انظروا كذلك: "المعصم".
إنني القوة في حياتي. لا أحد يمنعني أن أكون نفسي.	كراهية لما فرض عليكم في الحياة. ضحية. إحساس بالحياة المضطربة. الشخصية التي لم تتم بناءها.	تضخم الغدة الدرقية، انظروا كذلك: "الغدة الدرقية".

المشكلة	السبب الراجع	المسلك الجديد
الأسنان	ترمز إلى التصميم.	
أمراض الأسنان، انظروا كذلك: "قناة جذر السن"	تردد مطول. عدم القدرة على تبيين الفكرة لتحليلها واتخاذ القرار.	إن قراراتي تبنى على أسس الحقيقة، وأنا أعلم أنه في حياتي تحدث الأحداث الصحيحة فقط .
ضرس العقل (صعوبة في الشق محجوز).	إنكم لا تحسبون حساباً في إدراككم لبناء الأساس المتين للسنوات القادمة.	إنني أفتح باب إدراكي للحياة. يوجد في داخلي فراغ هائل لنموي الشخصي وتغيري.
حكة	الرغبات التي تسير متعارضة مع الطبع. النقص. التوبة والندم. سعي للخروج من الوضع الراهن.	إنني أشعر بالهدوء والسلام في الوضع الذي أنا فيه. إنني أقبل كل ما هو جيد في نفسي، وأعلم أن كل احتياجاتي ورغباتي ستتحقق.
حرقان القلب، انظروا كذلك: القرحة المعدية وقرحة الأنتى عشر، "أمراض المعدة"، والقرحة".	الخوف. الخوف. الخوف. ضغوط الخوف.	إنني أتنفس ملئ صدري. إنني في أمان. إنني أثق بتطور الحياة.
الوزن الزائد، انظروا كذلك: "السمنة".	خوف. حاجة للحماية. عدم الرغبة بالإحساس. انعدام القدرة على الاحتماء، نفي الذات. سعي مكبوت لتحقيق المرجو.	لا يوجد عندي مقاومة للأحاسيس. المكان الذي أتواجد فيه آمن. إنني بنفسني أؤمن الأمان لنفسني. إنني أحب وأستحسن نفسي.

المسلك الجديد	السبب الراجع	المشكلة
إنني أحب وأستحسن نفسي. إنني أقوم بأفضل ما يمكنني القيام به. إن ضميري مرتاح.	الخوف. القلق. التوكل.	التهاب اللفانفي، مرض كرون، التهاب معوي تاجي.
منذ اليوم أسمح بسهولة وفرح لمبدئي الجنسي أن يعمل بكامل قوته.	الضغط الجنسي، التوتر، الإحساس بالذنب، المعتقدات الاجتماعية، السخط من الشريك. الخوف من الأم.	العنة (عدم القدرة على الجماع)
منذ اليوم أصبح شخصية تحب السلام والانسجام.	التهيج، الغضب، الأسف.	العدوى، انظروا كذلك: "العدوى الفيروسية"
إنني أنسى جميع المخاوف. منذ اليوم أثق بتطور الحياة. إنني أعرف أن الحياة خلقت لأجلي. إن لي قامة مستقيمة وشامخة بفضل المحبة.	عدم القدرة على الانجراف مع التيار. الخوف ومحاولات التمسك بالأفكار القديمة. عدم الثقة بالحياة. غياب وحدة الشخصية لا توجد أي شجاعة في بناء القناعات.	انحراف العمود الفقري، انظروا كذلك: "العضد المائلة".
إنني أسمح لنفسي أن أكون من أريد. إنني أستحق ما هو الأفضل في هذه الحياة. إنني أحب وأقدر نفسي والآخرين.	الإحساس بالفوضى. خيبات أمل قوية وغضب. مزاعم وعدم الثقة بالآخرين.	داء المبيضات، انظروا كذلك: التهاب الفم الفطري، العدوى الخميرية.
إنني أتترك الماضي للنسيان وأسمح للزمن أن يشفي الجراح التي أصابتي بها الحياة في يوم ما.	غضب سام بخصوص الأفعال الذاتية الجائرة.	جفيرة، انظروا كذلك: "الذمل".

المشكلة	السبب الراجح	المسلك الجديد
السَّدُّ (إعتام عدسة العين)	انعدام القدرة على النظر بفرح إلى الأمام. المستقبل معتم.	الحياة أبدية ومليئة بالفرح. إنني أنتظر بفارغ الصبر كل لحظة جديدة من لحظات الحياة.
السُّعال، انظروا كذلك: "الأمراض التنفسية".	الرغبة بالزئير على العالم كله: "انظروا إلي!", "استمعوا إلي!"	إنهم يلاحظونني ويقدرونني. إنهم يحبونني.
التهاب القرنية، انظروا كذلك: أمراض العين.	السخط الشديد. رغبة ضرب من ترى والشيء الذي ترى.	إنني أسمح لشعور الحب النابع من قلبي أن يعالج كل شيء أراه. إنني أختار السلام والهدوء. كل شيء رائع في عالمي.
كيس (حويصلة)	إعادة مستمرة للمشاكل والأزعاجات الماضية في الذاكرة. التطور الخاطيء.	إنني أفكر في أن كل شيء يسير بصورة جيدة. إنني أحب نفسي.
المعي	يرمز إلى التخلص من الفضلات. التمثيل الغذائي. الامتصاص. التنقية السهلة.	إنني أتقبل وأدرك بسهولة كل ما يلزمني معرفته، وأفارق الماضي بفرح. الخلاص سهل جداً
مشاكل المعى	الخوف أمام التخلص من كل ما فات زمانه وبطل استعماله وذهبت ضرورته.	إنني أفارق القديم بسهولة وحرية وأستقبل مجيء الجديد بفرح.
الجلد	يحمي شخصيتنا. عضو الحس.	إنني أشعر بهدوء عندما أكون نفسي وأحافظ على هويتي.
أمراض الجلد، نظروا كذلك: "الشرى (الأرتكربيا)، لصدفية، "الطفح".	قلق. خوف. ترسبات قديمة في النفس. إنهم يهددونني.	إنني بمحبة أحمي نفسي بالأفكار الآمنة والسعيدة. الماضي تم العفو عنه وانتسى والآن عندي الحرية الكاملة.

المسلك الجديد	السبب الراجع	المشكلة
إنني إنسان مرن ولين.	رمز العزة والفخار، الإحساس باستثنائية "الأنا" الشخصي	الركبة، انظروا كذلك: "مفاصل".
السماح. التفهم. الرأفة. إنني أتنازل بسهولة وأنصاع، وكل شيء يسير بصورة جيدة.	العناد والتكبر. عدم القدرة على الكون إنساناً ليناً. الخوف. عدم المرونة. عدم الرغبة بالتنازل لأحد.	أمراض الركبة
إنكم تستجيبون للحب والكلمات الحنونة فقط. كل شيء يسير بصورة آمنة.	تهيج، قلة الصبر، عدم الرضى عن المحيطين.	المغص
إنني جزء من التوازن الدقيق والتيار الحياتي. كل شيء يسير وفق التخطيط الرباني.	تردد، يرمز إلى القدرة على مفارقة الماضي بسهولة.	التهاب القولون، انظروا كذلك: "المعي"، "مخاطية" المعي الغليظ، التهاب القولون التقليصي".
إننا نحيط أنفسنا بالحماية والمحبة. إننا نخلق مجالاً لشفائنا.	الخوف. الفرار من شيء ما أو أحد ما.	سبات السكر (غيبوبة) ديابيطية).
إنني في أمان. إنني أؤمن أن الحياة خلقت لأجلي. إنني أعبر عن نفسي بحرية وفرح.	الخوف. انعدام الثقة بتطور الحياة.	بلعة في الحلق
إنني أنظر إلى كل شيء بعيون مغرمة، الحل المنسجم موجود وأنا أقبل به.	غضب وخيبة أمل عند رؤية شيء ما.	التهاب الملتحمة، انظروا كذلك: "التهاب الملتحمة" الوبائي الحاد".

المشكلة	السبب الراجح	المسلك الجديد
التهاب الملتحمة الوعائي الحاد	غضب وخيبة أمل. عدم الرغبة في الرؤية.	ليس عندي أي ضرورة لأصبر على صحة كلامي ، إنني أحب وأستحسن نفسي.
شلل قسري، انظروا كذلك: "الشلل".	ضرورة توحيد الأسرة بأواصر المحبة.	إنني أقدم مساهماتي في حياة الأسرة الأمانة التي يسود فيها الحب. كل شيء يسير بصورة جيدة .
تجلط تاجي، انظروا كذلك: "النوبة القلبية".	الإحساس بالوحدة والخوف. "عندي نواقص. إنني أنجز القليل. لن أحقق أبداً ما أصبوا إليه.	لدي انسجام كامل مع الحياة. الكون يعطيني الدعم الكامل. كل شيء يسير بصورة جيدة.
قناة جذر السن، انظروا كذلك: "الأسنان".	فقدان القدرة الواثقة على الإنغماس بنقّة في الحياة. سقوط القناعات (الجذرية) الرئيسية.	إنني أخلق دعامة متينة لنفسي ولحياتي. منذ اليوم تدعمني قناعاتي بفرح .
العظام، انظروا كذلك: "الهيكل العظمي".	يرمز إلى التركيب الكوني .	إن جسمي منظم بصورة ممتازة ومرتنة .
نخاع العظام (النقي)	يرمز إلى القناعات العميقة التي تمس النفس. وكيف تدعمون أنفسكم وتهتمون بنفسكم.	الروح الربانية هي عماد حياتي. إنني في أمان، إنهم يحبونني ويؤيدونني بشكل كامل.
الأمراض العظمية: كسور وشقوق .	تمرد على السلطة الغريبة.	إن القوة في عالمي هي أنا نفسي.

المسلك الجديد	السبب الراجح	المشكلة
إنني أنتشق الحياة بملئ صدري كله. إنني أسترخي وأضع تقتي في تطور الحياة.	النفسية المضطهدة والتوتر. العضلات ليست مرنة. بطئ التفكير .	أمراض العظام: التشوه، انظروا كذلك: "التهاب عظمي نقبي، مسامية العظم" .
إنني أدخل الاستقرار والهدوء إلى حياتي .	مخاوف بسيطة مخفية. تضخيم السعي إلى المشاكل الصغيرة.	الشري، انظروا كذلك: "الطفح" .
إنني أعبر عن فرح الحياة وأحصل عليه .	التعبير عن الفرح المتقل بسهولة في الجسم .	الدم
أفكار جديدة فرحة تنتقل في رأسي بسهولة .	انعدام الفرح. انعدام حركة الفكر .	أمراض الدم، انظروا كذلك: "سرطان الدم"، "أنيميا (فقر الدم)".
بفرح أترك الماضي للنسيان. إن السلام يعشش في نفسي .	مشاكل عاطفية قديمة لم تجد الحل .	الدم: ارتفاع الضغط.
منذ اليوم أعيش يومي بفرح دائم إن حياتي مليئة بالفرحة.	الحرمان من الحب في الطفولة. المزاجية الإنهزامية: "وأي فرق؟ على جميع الأحوال لن ينجح شيء" .	الدم: انخفاض الضغط
إنني أوقف في نفسي حياة جديدة. التيار يستمر.	إنكم تخفون تيار الفرح .	الدم: تجلط الدم
إنني أنا نفسي فرحة الحياة، إنني آخذ وأعطي في تناسق ممتاز.	تلاشي الفرحة، الغضب. لكن إلى أين؟	التزيف

المشكلة	السبب الراجح	المسلك الجديد
نزيف اللثة	انعدام الفرح بخصوص القرارات المتخذة في الحياة .	إنني أؤمن أنه في حياتي تحدث الأشياء الصحيحة فقط. إن روحي هادئة.
التهاب الحنجرة .	الغضب يمنع الكلام. الخوف يمنع التعبير. إنهم يضغطون علي .	لا شيء يمنعني أن أطلب الشيء الذي أريد. إن عندي الحرية الكاملة للتعبير. السلام في روحي .
الجهة اليسرى من الجسم	ترمز إلى الحساسية، والامتصاص، والطاقة النسائية، والمرأة والأم .	عندي مخزون ممتاز من الطاقة النسائية .
الرتتين	ترمز إلى القدرة على استنشاق الحياة .	إنني أستنشق الحياة بآتزان وسهولة .
أمراض الرتتين، انظروا كذلك: "التهاب الرئة" .	الانقباض. الحزن والكآبة. الخوف من تقبل الحياة. تعتبرون أنكم غير جديرون بأن تعيشوا حياة كاملة .	إنني أستطيع أن أتقبل الحياة بملئها. إنني أتقبل الحياة بحب حتى النهاية .
لوكيميا (سرطان الدم)، انظروا كذلك: "أمراض الدم" .	الإبداع يخمد بقوة. "من يحتاج إلى ذلك؟"	إنني أرتفع فوق المحدودية الماضية وأتقبل حرية هذا اليوم. آمن تماماً أن أكون أنا نفسي .
الدودة الشريطية (داء الشريطيات).	قناعة قوية أنكم ضحية وأنكم آثمون. أنتم ضعفاء أمام الشيء الذي تعتبرونه معاملة الناس إياكم.	إن الآخرين يعكسون فقط تلك الأحاسيس الطيبة التي أشعرها تجاه نفسي. إنني أحب وأقدر كل ما هو موجود في نفسي .

المسلك الجديد	السبب الراجح	المشكلة
منذ الآن الأهم بالنسبة لي هو الحب والفرح. إنني أسير مع تيار الحياة. يسود السلام في روحي .	إنذار حول وجوب التركيز على أهم شيء في الحياة: الحب والفرح.	الأمراض اللمفية
إنني تعبير هادئ عن الحب والسلام .	الغضب والغليان .	الحمى
أكون آمناً بتعبيري عن نفسي. أنا أظهر ما أنا عليه.	يرمز إلى الشيء الذي نظهره للعالم .	الوجه
إن جنسي في أمان تام .	يرمز إلى حماية الأعضاء التناسلية .	عظم العانة
إنني أتقبل بسهولة الخبرات الجديدة، والاتجاهات الجديدة والتغيرات .	يرمز إلى تبدل الإتجاهات وتقبل الخبرة الجديدة.	الكوع (المرفق)
إنني كل موحد مع الطبيعة والحياة في حجمها الكامل. إنني في أمان .	علاقات غير متوازنة مع الطبيعة والحياة .	الملاريا
العالم الرياني والإنسجام يحيطان بي ويعيشان في داخلي. إنني واحة السلام والحب والفرح. يسير كل شيء في عالمي بصورة جيدة.	غضب وخيبة أمل. عدم الرغبة في رؤية ما يحدث. عادة يحدث عند الأطفال. الخوف يعرقل الفهم .	التهاب الخشاء
في جسمي أشعر بنفسي كلني في بيتي.	يرمز إلى حرَم الإبداع	الرحم
إنني أنسى كل الاتهامات وأقبل بالهدوء والسلام وفرح الحياة.	أفكار ملتهبة وسخط على الحياة.	التهاب النخاع الشوكي السحائي

المسلك الجديد	السبب الراجح	المشكلة
التوازن والاستقرار النفسي لا يفارقانني خلال جميع تبدلات الدورة، وأنا أبارك جسدي بالحب.	خوفكم فقدان الاهتمام بكم. الخوف من التقدم في السن. نفور من النفس. الحالة الصحية السيئة.	مشاكل سن اليأس
إنني أعترف بنفسي امرأة كاملة الحقوق واعتبر جميع العمليات في جسدي عادية وطبيعية. إنني أحب وأستحسن نفسي.	نبذ الأنوثة الذاتية. الإحساس بالذنب، الخوف. قناعة بأن كل ما هو مرتبط بالأعضاء التناسلية آثم أو ملوث.	الدورة، انظروا كذلك: "انقطاع الطمث"، "عسر الحيض"، مشاكل نسائية.
إنني أسترخي وأتبع مسيرة الحياة، ولتؤمن الحياة لي كل ما أحتاجه بصورة سهلة ومريحة.	كراهية تجاه القسر. مقاومة لمسيرة الحياة. مخاوف جنسية (الإستماء عادة يضعف هذه المخاوف).	الشقيقة، انظروا كذلك: "آلام الرأس".
إنني أثق بتطور الحياة، إنني في أمان.	خوف من المستقبل. إرتياب من المستقبل.	الحسرة (قصر البصر)، انظروا كذلك: "أمراض العيون"
إنني العامل الذي يتحكم بعقلي بكل محبة.	يرمز إلى الكمبيوتر، مركز القيادة.	الدماغ
إنني أجد سهولة في إعادة برمجة كومبيوتر وعيي. الحياة هي التجديد، ووعيي هو تجديد دائم.	القناعات التي لم تحسب بشكل صحيح. رفض إعادة فحص الأفكار التقليدية القديمة.	ورم للدماغ
الأساليب والأفكار الجديدة ليست خطيرة إنما أمنة تماماً. إنني أتحرك من ثقل الماضي وأسير بسهولة إلى الأمام. إنني في أمان. إنني أنعم بالحرية.	مناطق متصلبة من التفكير سعي عنيد للحفاظ على ألم الماضي في الوعي. أفكار ونظريات جامدة. خوف مترسخ.	المسامير

المسلك الجديد	السبب الراجح	المشكلة
إنني أتقبل قراراتي بحب، بما أنني أعرف أنني دوماً أستطيع تغييرها. إنني في أمان تام.	السخط على اتخاذ القرارات الخاطئة .	قلاع (التهاب للفم لفظي)، نظروا كذلك: "داء لمبيضات"، "لغم"، "لعوى لخميرية".
إنني أحب وأقدر نفسي وأعتني بنفسني، كل شيء معي .	الغضب الناتج عن نقص الحب وعدم تقدير النفس. التصرف اللامبالي تجاه النفس .	مرض كثرة وحيدات النواة
إنني في الكون في أمان تام. إن روعي هادئة ومرتاحة في كل مكان. إنني أو من بالحياة.	الخوف. الخوف من الموت. غياب المراقبة .	الهذام، انظروا كذلك: "الدوار عند المشي"
في حياتي أنجز الأعمال السعيدة فقط .	الحقد. تلقي المضايقة. الاتهام.	قناة مجرى البول: التهاب الحالب
إنني أنبذ المعتقد التقليدي الذي يستدعي هذا المرض. إنني أريد أن أتغير. إنني أحب وأستحسن نفسي .	تهيج وغضب عادة على الجنس الآخر أو شريك الجنس. أنتم تضعون اللوم على الآخرين .	المجاري البولية: العدوى
إنني أستمتع بالحياة كما لو أنها رقصة مرحة .	مقاومة للخبرات الجديدة. ترمز العضلات إلى القدرة على التحرك عبر الحياة.	العضلات
إنني أتجاوز محدودية أهلي. إنني بحرية استخدم كل ما هو أفضل في نفسي.	لا يوجد مغزى للكبر	سوء التغذية العضلية

المشكلة	السبب الراجح	المسلك الجديد
أمراض الكظر، انظروا كذلك: "مرض أديسون"، "مرض كوشينغ"	المزاج الانهزامي. تعامل لا مبالي تجاه النفس. شعور بالقلق والخطر	إنني أحب نفسي وأستحسن جميع تصرفاتي. العناية بالنفس عمل آمن تماماً.
نوبات الوسن (الخدار)	غير قادرين على النجاح في شيء. خوف فظيع. رغبة الابتعاد عن كل شيء وكل الناس. عدم الرغبة في التواجد هنا.	إنني أتكل على الحكمة الربانية والقدر الرباني وهذا سيحميني في أي وقت. إنني بأمان.
الرشح	طلب المساعدة. بكاء داخلي.	إنني أحب وأسلي نفسي كما يحلو لي.
الأم العصبى	عقوبة على الإثم. عذاب عند الاختلاط بالناس.	إنني أسامح نفسي. إنني أحب وأستحسن نفسي. الاختلاط بالناس يجلب السعادة
عدم استمساك	الامتلاء بالعواطف. كبت المشاعر لسنين طويلة .	إنني أسعى إلى الأحاسيس. التعبير عن المشاعر غير خطر. إنني أحب نفسي .
الأمراض الخبيثة	في اللحظة الراهنة هذه الأمراض غير قابلة للشفاء بالوسائل الخارجية. يجب الدخول إلى الداخل للحصول على الشفاء. فكما ظهرت من لا شيء ستزول في اللاشئ .	العجائب تحدث كل يوم. إنني أدخل في أعماق نفسي لأهدم المعتقد التقليدي الذي كان سبباً لمرضي، وأقبل الشفاء المقدس. هذا ما هو عليه في الحقيقة.
الأعصاب	ترمز إلى الروابط. عضو الإدراك .	إنني أعاشر بسهولة وفرح.

المسلك الجديد	السبب الراجح	المشكلة
إنني أفتح روحي وأعكس الحب في المعاشرة. إنني في أمان تام. إنني في حالة صحية جيدة .	منتهى الأنانية. "إنسداد وتلوث" قنوات المعاشرة.	الإهيار العصبي
إنني أسافر عبر الرحابات اللانهائية للأبدية، وعندى متسع من الوقت. إنني أتعامل بقلب مفتوح.	الخوف، القلق، الصراع، الفوضى، شك تجاه التطور الحياتي .	العصبية
إنني أهضم وأقبل بسلام وفرح كل جديد في حياتي .	رعب أعمى. حالة قلق. تدمير وشكوى	التخمة (عسر الهضم)
إنني أتخلى عن الأفكار التقليدية التي سببت ذلك. يدخل السلام والهدوء إلى روحي. إنني إنسان قدير .	انعدام القدرة على الدفاع عن النفس. تمرد على السلطة. الإيمان بالقوة والإكراه .	الأحداث الأساسية
إنني أقوم بالأفعال الصحيحة فقط. إنني أسلم القديم للنسيان وأحيي الجديد. كل شيء يسير بصورة جيدة .	ردة فعل قوية جداً تجاه خيبات الأمل والفشل .	التهاب كلوي، انظروا كذلك: "مرض برييتون"
إنني أسامح بسهولة. إنني أحب نفسي وسأكافئ نفسي بالأفكار المداحة .	الحفاظ على الإستياء القديم في النفس. نمو الإحساس بالنفور .	الورم
الحياة لي !	يحملوننا إلى الأمام عبر الحياة.	الأرجل
إنني أسير بفرح وثقة إلى الأمام، وأعرف أن مستقبلتي رائع .	الخوف من المستقبل. رفض التحرك .	أمراض القسم السفلي من الأرجل
إن معشرتي للناس سهلة وحررة .	رمز الحماية .	الأظافر

المشكلة	السبب الراجح	المسلك الجيد
قظم الأظافر	الحتمية. التهام النفس. كراهية تجاه أحد الوالدين.	التقدم في السن ليس خطراً. إنني أتحكم بحياتي الآن بسهولة وفرح.
الأنف	يرمز إلى تقدير الذات.	إنني أعترف أنه يوجد في نفسي مقدرة حدسية .
إسداد الأنف	عدم الاعتراف بالقيمة الذاتية	إنني أحب وأقدر نفسي .
الإفرازات الأنفية البلعومية	البكاء الداخلي. دموع طفولية. أنتم ضحية .	إنني أدرك أن القوة الخلاقة في عالمي هي أنا، وأقبل ذلك. منذ اليوم أستمتع بحياتي الخاصة .
نزيف الأنف	الحاجة إلى التقدير. الاحساس بأن الآخرين لا يعترفون بك ولا يقدرونك ولا يلاحظونك. حاجة شديدة إلى الحب .	إنني أحب وأستحسن نفسي. إنني أعلم ما هي قيمتي. إنني شخصية رائعة .
ملامح الوجه المتهدلة.	تهدل ملامح الوجه هو نتيجة "تهدل" الأفكار في الرأس. سخط على الحياة .	إنني أعكس فرح الحياة وأتمتع حتى النهاية بكل لحظة من أيامي، وأزداد شباباً من جديد .
الصلع	الخوف. التوتر. سعي إلى مراقبة كل شيء. الشك بتطور الحياة .	إنني في أمان. إنني أحب وأستحسن نفسي. إنني أثق بالحياة
الغشيان (متلازمة هوفرس)	الخوف. لا أستطيع التحكم والنجاح. فقدان الذاكرة.	عندي الكفاية من القوة والمعرفة لأسيطر على كل شيء في حياتي .
السمنة، انظروا كذلك: "الوزن الزائد"	الحساسية الزائدة. غالباً ترمز للخوف والحاجة إلى الحماية. الخوف يمكن أن يكون ستاراً للغضب المكبوت وعدم الرغبة في السماح .	إن المحبة الربانية تحميني. إنني دوماً في أمان وأريد أن أكبر وأتحمل المسؤولية عن حياتي. إنني أسامح الجميع. وأخلق الحياة التي تعجبني. إنني في أمان تام.

المسلك الجديد	السبب الراجح	المشكلة
إنني أرسل عفوي للماضي. ليس خطراً علي أن أتجاوز محدودية والدي .	العناد والسخط على الوالدين .	سمنة القسم الغوي من الفخزين .
إنني أرى والدي طفلاً نمى بدون حب وحنان ولذلك فإنني أسامحه بسهولة. إننا الإنسان أحرار .	مخزون السخط الطفولي. غالباً غضب على الأب.	سمنة القسم السفلي من الفخزين
إنني أتطور روحانياً. عندي الكفاية من الغذاء الروحي إنني أشعر بالرضى وأنعم بالحرية.	غضب رداً على الحرمان من الغذاء الروحي والعناية العاطفية.	سمنة البطن
إنني أستطيع الحصول على القدر الذي أشاء من الحب.	غضب بسبب الحب المرفوض.	سمنة اليدين
إنني أخلق السلام والانسجام في نفسي وفي المحيط حولي. إنني أستحق حالة صحية جيدة .	الغضب. الغليان الداخلي. الاشتعال.	الحروق
إنني دوماً في أمان تام ويحيطني الحب ويحميني. كل شيء على ما يرام.	الانقباض الداخلي. تراجع وانغلاق على النفس. السعي إلى التراجع. اتركوني وحدي بأمان.	قشعريرة (رعدة)
إنني أقاسم الآخرين حبي ومشاعري. إنني أستجيب لمظاهر الحب في كل إنسان .	كبت المشاعر والاحترام والحب. موت العواطف .	الخدر (النمل)، وكذلك "الوخز" و "والحرقان"
إن أفكاري تجري بسهولة وحرية. إنني أجد طريقي بسهولة في أفكار متنوعة .	لقد تورطتم في الأفكار. أفكار مرضية ملحمة .	التورم، انظروا كذلك: "الأوديماس" ("الونمة") و "احتباس السوائل"

المشكلة	السبب الراجح	المسلك الجديد
الأورام	إنكم تدللون في أنفسكم الاسيئات القديمة والصدمات. يزداد تأنيب الضمير .	إنني أفارق الماضي وأوجه كامل انتباهي إلى اليوم الجديد. كل شيء يسير بصورة جيدة .
التهاب عظمي نقيي، انظروا كذلك: "أمراض العظام"	الغضب وخيبة الأمل بالحياة. إحساس بأنه لا أحد يساندك .	إنني لا أتشاكل مع الحياة، أتمنئها أنا على نفسي. لا يوجد قلق ولا مخاطر .
مسامية العظم، انظروا كذلك: "أمراض العظام" .	إحساس أنه لا شيء تستندون عليه وتتمسكون به في هذه الحياة. لا يوجد دعم .	أستطيع أن أدافع عن نفسي، أما الحياة فسندعمني دوماً بحب وبصورة غير متوقعة أبدأ .
أوذىما (وذمة)، انظروا كذلك: "احتباس السوائل"، "التورم"	من الشخص أو الشيء الذي لا تريدون مفارقتة؟	إنني أفارق الماضي بسهولة. وهذا أمن تماماً بالنسبة لي. منذ الآن لدي الحرية الكاملة.
التهاب الأذن الخارجية والوسطى والداخلية .	الغضب. رفض الاستماع ضحيج في المنزل. الأهل يتشاجرون.	يحيط بي الانسجام. أحب أن أسمع كل ما هو جيد ولطيف. إن الحب مركز علي .
تَجَشُّو (تَهْوَع)	الخوف. تعامل طماع جداً تجاه الحياة .	إن كل ما يجب القيام به له مكان وزمان محددين. إنني مستقر وهادئ .
فقدان الشهية	رفض الحياة الخاصة. شعور قوي بالخوف. كراهية تجاه النفس ونفسي الذات .	إنني في أمان عندما أبقى أنا نفسي. إنني إنسان رائع. إنني أختار الحياة والفرح وأحيي نفسي كشخصية .

المسلك الجديد	السبب الراجح	المشكلة
عندي تعامل هادئ تجاه صغائر الحياة.	ترمز إلى صغائر الحياة.	الأصابع
إن السلام في روحي.	يرمز إلى الإدراك والقلق.	الإبهام
إن كل شيء مضمون عندي.	رمز "الأناية" والخوف.	السبابة
إنني راضي عن جنسي.	رمز الغضب والجنس.	الوسطى
إن حبي مطمئن.	رمز علاقات الصداقة والحب والحزن المرتبط بها .	البصير
في عائلتي التي اسمها الحياة أشعر بنفسي كأنني في بيتي.	يرمز إلى الأسرة والتصنع المرتبط بهما.	الخنصر
كل شيء سيحل بنفسه.	ترمز إلى صغائر الأشياء في المستقبل.	أصابع القدم
إنني أحب وأستحسن نفسي. إنني أخلق السعادة بنفسني في حياتي.	نفور. غضب وحتمية الحدث. يبدو كأنما فقدت الحياة جانبيتها.	إتهاب البنقراس
إنني من جديد أستلم زمام الأمور بيدي، واضعاً النهاية بذلك لأي تدخل.	تسمحون للأخريين بالتسلط عليكم وقيادتكم.	الطفيليات
إنني جزء لا يتجزأ من الحياة. إنني أتصرف بصورة متناسقة في كل الظروف.	الخوف. الرعب. تجنب حدث ما أو اعتزال الناس. المقاومة.	الشلل، تنظروا كذلك: "الخلل"
إن التعبير عن أحاسيسي آمن تماماً. إنني أسامح نفسي.	جهود متوترة لحبس الغضب. رفض التعبير عن أحاسيسك.	شلل بيل (آفة عصب الوجه)، تنظروا كذلك: "الخلل" "الشلل"
الحياة هي التغيرات ، وأنا أتأقلم بسهولة مع الجديد. إنني أتقبل الحياة للماضية والحاضرة والمستقبلية.	التنازل. المقاومة. "الأفضل أن تموت من أن تتغير". كراهية للحياة.	الشلل القشري

المشكلة	السبب الراجح	المسلك الجديد
الخذل، انظروا كذلك: "شلل بيل"، "الشلل"، "مرض باركينسون".	أفكار مشلة. مأزق.	إنني شخصية تفكر بحرية، وكل شيء يسير عندي بسهولة وفرح.
خراج حـول اللوزة، انظروا كذلك: التهاب اللوزتين الحاد، "التهاب اللوزتين".	قناعة بأنك لا تستطيع شخصياً أن تعبر عن نفسك وأن تحقق مطالبك وحاجاتك بنفسك.	إنني منذ ولادتي أملك الحق لأحقق مطالبتي وحاجاتي. منذ اليوم أحقق بسهولة ولطف كل ما أريد.
الكبد	تركيز الغضب والانفعالات الفطرية.	الحب والسلام والفرح. هذا هو ما أعرفه.
أمراض الكبد، انظروا كذلك: "التهاب الكبد"، "اليرقان"	الشكاوى الدائمة. تبرير التعنت الشخصي وبذلك خداع النفس. الحالة الصحية السيئة.	منذ اليوم أعيش بقلب مفتوح. أبحث عن الحب وأجده في كل مكان.
التسمم الغذائي	تسمحون للآخرين بقيادتكم والسيطرة عليكم.	لدي القوة والسلطة والقدرة لإدراك كل ما يأتي إلي.
البكاء	الدموع هي نهر الحياة، إنها تسيل من الفرح وكذلك من المأساة والخوف.	إنني في وفاق مع عواطفني. إنني أحب وأستحسن نفسي.
العَضُد، انظروا كذلك: "المفاصل"، "العَضُد المائلة".	يرمز إلى القدرة على التحمل الفرح لتقلبات الحياة. تعاملنا تجله الحياة هو الذي يحولها إلى عبء.	منذ اليوم كل خبرتي الحياتية ستكون سعيدة وسارة.
رائحة الفم الكريهة	العلاقات القدرة، النميمة القدرة. الأفكار القدرة.	إنني أحيثُ بحب عن كل شيء. إنني أنتج الجيد فقط.

المشكلة	السبب الراجع	المسلك الجديد
الإلتهاب الرئوي (ذات الرئة)، انظروا كذلك: "الأمراض الرئوية"	يأس، تعب من الحياة. جراح عاطفية لا تفسحون لها المجال لتشفى .	إنني أنتشق بحرية الأفكار الربانية المليئة بالإلهام والإدراك الحياتي. إنها البداية الجديدة.
النقرس	الحاجة إلى السيادة والسيطرة، قلة الصبر، غضب.	أنا في أمان تام. إنني أعيش في سلام ووفاق مع نفسي ومع الآخرين.
البنكرياس	يرمز إلى حلاوة الحياة.	إن حياتي حلوة.
العصود الفقري	دعامة مرنة للحياة.	إن الحياة تدعمني.
العضد المائلة، انظروا كذلك: العضد، "انحراف العصود الفقري".	تحمل مشاق الحياة. ضعف ويأس.	عندي قامة مستقيمة حرة. إنني أحب وأستحسن نفسي. حياتي تتحسن كل يوم.
شلل الأطفال	الغيرة المشّلة. الرغبة في إيقاف أحد ما.	يكفي للجميع. بأفكاري الطيبة أخلق كل ما هو طيب فيا وكذلك حرיתי.
الإسهال	الخوف. الرفض. الهروب.	لا يوجد عندي أية مشاكل بتأتأ مع الإمتصاص والهضم والإطراح. لا يوجد عندي أي تنافر مع الحياة.
القطع، انظروا كذلك: "الرضوض"، "الجروح"	عقاب بسبب التراجع عن القواعد الذاتية.	إنني أخلق حياة مليئة بالمكافأة.
التشوهات	هروب من الذات. جهل بكيفية حب الذات.	إنني أقتنع أنني شخصية رائعة. منذ اليوم سأحب نفسي وأستمتع بنفسي.

المشكلة	السبب الراجح	المسلك الجديد
فقدان الاستقرار	أفكار مشتتة، غياب التركيز.	إنني أركز انتباهي على السلامة وأطور حياتي. كل شيء يسير بصورة جيدة.
أمراض الكليتين	النقد، خيبة الأمل، فشل، عار، ردات الفعل الطفولية.	يحدث في حياتي دوماً ما قرره القدر الرباني. وكل مرة يؤدي ذلك إلى نتائج جيدة، الكبر ليس مؤذياً.
حصى الكليتين	تراكمات الغضب الغير ذائب.	إنني بسهولة أطرده مشاكل الماضي.
الجهة اليمنى من الجسم	التنازل، الرفض، الطاقة الذكورية، الرجال، الأب.	بسهولة وبدون جهود أوازن طاقتي الذكورية.
متلازمة ما قبل الدورة الشهرية.	تسمحون للفوضى بأن تسود. تزيدون التأثير الخارجي. ترفضون العمليات النسائية.	منذ اليوم أراقب إدراكي وحياتي. إنني امرأة قوية ديناميكية. وكل أجزاء جسمي تعمل بصورة ممتازة. إنني أحب نفسي.
النوبات (الهيسترية)	هروب من الأسرة، من الذات، من الحياة.	لكون هو منزلي الحبيب. إنني في أمان تام. إنني مرتاح، لكل يفهمني.
نوبات الخناق، انظروا كذلك: "الأمراض التنفسية". فرط التهوية الرئوية.	الخوف. الثقة بالحياة. لقد تورطتم وانغمستم في طفولتكم.	التقدم بالسن ليس خطراً. العالم آمن. لا شيء يهددني.
مشاكل الهرم	الرأي العام. الأفكار القديمة. الخوف من أن تكون نفسك. عدم تقبل الواقع الحالي.	إنني أحب نفسي وأعامل نفسي جيداً. كل لحظة من الحياة هي لحظة رائعة.

المسلك الجديد	السبب الراجح	المشكلة
إنني أرتفع فوق كل النواقص. توجهني وتلهمني القسوة الربانية. الحب يشفي كل شيء.	الانعدام التام للقدرة على التحكم بحياتك. إيمان قديم بعدم الأهلية الذاتي.	الجذام (داء الأسد)
إنني أتقبل بشكل كامل رجولتي وأفرح بها.	رمز المبدأ الرجولي	البروستات
إنني أحب وأستحسن نفسي. إنني أعترف بقوتي الذاتية. إن روحي شابة أبداً.	مخاوف داخلية تضعف الرجولة. تبتؤون بالاستسلام. التوتر الجنسي والإحساس بالذنب. إيمان بالهرم.	أمراض البروستات
إنني أسمح للوعي أن يسترخي بسلام. للوضوح والأنسجام يتولدان في روعي وحولي . كل شيء يسير بصورة جيدة .	كثرة الأحداث في وقت واحد. الاضطراب والفوضى. إنزعاجات سخيفة. قناعات مثل: "كل شتاء أعرض للرشح ثلاث مرات" .	للرشح (أمراض الطرق التنفسية العلوية) تنظروا كذلك: "الأمراض التنفسية"
إنني منفتح على جميع أفرح الحياة. إنني أستحق وأتقبل كل ما هو أفضل في الحياة. إنني أحب وأستحسن نفسي.	خوف من الإزعاج. فقدان الإحساس بالنفس. رفض تحمل مسؤولية مشاعرك.	الصدفية، انظروا كذلك: "الأمراض الجلدية".
هذا العقل يعرف ماذا يساوي، إنه يعد بداية خلاقة للتعبير الرباني.	هروب من الأسرة. انغلاق على النفس. تجنب يائس للحياة.	الإضطراب النفساني (مرض نفسى)
إنني أخلق الأوضاع الآمنة فقط لأنني أحب نفسي. كل شيء يسير بصورة جيدة.	تتعذب من الكلمات القاسية وتخاف من التلفظ بها.	حلا بسيط (حزاز)، تنظروا كذلك: "الهريس العادي".

المسلك الجديد	السبب الراجح	المشكلة
إنني أبدأ الحياة بفائدة كبيرة لنفسي. إن مصلحتي في كل مكان، وأنا دائماً في أمان تام.	النفاق. خوف على المال والمستقبل.	التهاب جنون الأعصاب (ألم النسا- العصب الوركي).
إنني أسامح بحب وأسلم الماضي كله للنسيان. منذ اليوم أملأ عالمي الخاص بالسعادة. إنني أحب وأستحسن نفسي.	جرح عميق. إساءة قديمة. سر عظيم أو مصيبة تطرد الهدوء، وتبتلعكم. الاحتفاظ بشعور الكرهية " من بحاجة إلى كل هذا" .	السرطان
إنني أسامح وأحب نفسي.	الإحساس بالذنب والغضب الموجه على الذات.	الجروح، انظروا كذلك: "القطع"، "الرضوض"
إنني أخلق الأوضاع السعيدة في العالم المحب.	الكلمات اللاذعة التي تحبسها الشفاه. الاتهام.	الجروح (على الشفاه أو داخل الفم)
إنني أعبر بفرح ومزاج إيجابي عن عواطفِي.	تخدم الغضب المكبوت.	جروح (على الجسم)
عند توقفي عند الأفكار اللطيفة والسعيدة أخلق عالماً مضيئاً وسعيداً وأنعم بالحرية والأمان.	تصلب التفكير، قساوة القلب، الإرادة الحديدية، انعدام المرونة. الخوف.	تصلب منتشر
إنني أومن أن الحياة توجهنِي فقط باتجاه مصلحتي العليا. إن روحي هادئة.	الغضب والمقاومة. عدم الرغبة في السير عبر طريق معين في الحياة.	الإلتواء (وثناء)
إنني في أمان. إنني أتغذى بالحب الذي يقدمه الكون نفسه.	جوع عاطفي. حاجة إلى الحب والحماية.	الكساح

المسلك الجديد	السبب الراجح	المشكلة
إنني بهدوء وفرح أهضم الحياة. فقط الجيد يأتي إلي ويذهب من عندي.	رفض مُصنّر للأفكار. خوف من الجديد.	قيء
إن حياتي بكاملها هي من صنع يدي. لكنني أحب أكثر فأكثر، وأستحسن نفسي والآخرين، وتصبح حياتي أفضل كل يوم.	شعور بالحرج الشخصي. حاجة إلى الحب. غم مزمن. إستياء.	الروماتيزم
إن قوتي هي أنا. إنني أحب وأستحسن نفسي. الحياة رائعة.	تعامل نقدي بحت تجاه إظهار القوة. شعور أنهم يُحمِلونك الكثير جداً.	التهاب مفصلي روماتيزمي
إنني في أمان. إنني أحب حياتي.	الخوف من استنشاق الحياة ملئ صدرك.	الأمراض التنفسية، تطبوا كذلك: التهاب الشُّعبي، "السعال"، "الرشح".
لا خطر أبداً من النظر من وجهة نظر الآخرين أيضاً.	العناد الثابت.	تصلب عضلات مؤخرة الرأس
عند هذا الطفل تبدأ حياة مدهشة ورائعة. كل شيء يسير جيداً.	ترمز إلى بداية التطور الحياتي.	الوضع (الولادة)
جميع الخبرات مفيدة لنموي. إنني سعيد بمكان تواجدي.	أنتم أردتم أن تأتوا بهذه الطريقة. نحن نختار لأنفسنا الأهل والأولاد.	انحرافات الولادة
إنني أتغذى بالحب.	يرمز إلى تقبل الأفكار الجديدة.	الفم

المشكلة	السبب الراجع	المسلك الجديد
أمراض الفم	التحامل. العقل المغلق. انعدام القدرة على تقبل الأفكار الجديدة.	إنني أحيي الأفكار الجديدة والنظريات الجديدة. إنني جاهر لإدراكهم.
الذراع	تعبير عن القدرة على الإحتفاظ بالخبرة الحياتية.	إنني بسهولة وفرح وحب أتقبل أحداث حياتي.
اليد	الإمساك بالشيء والقيادة. الاستيلاء. القبض والترك. الملاطفة. القرص. جميع أنواع التعامل مع الماضي.	إنني أقرر التعامل مع ماضي بسهولة وفرح ومحبة.
الإنتحار	أنتم ترون الحياة فقط باللونين الأبيض والأسود. عدم الرغبة في رؤية مخرج آخر من الوضع الراهن.	إنني أعيش مع اعتباري لجميع الإمكانيات. دوماً يوجد حل آخر. كل شيء مضمون عندي.
الشعر الشائب	الإجهاد. الإيمان بضرورة الضغط والتوتر.	إن روعي هادئة بخصوص مراحل حياتي. عندي الكفاية من القوة والمواهب.
الطحال	الولع. الأفكار اللجوجة.	إنني أحب وأستحسن نفسي. إنني أؤمن أن لي مكاناً في هذه الحياة في أي وقت.
حمى الطلع، انظروا كذلك: "اليرجبية (فرط الحساسية)"	حاجز عاطفي. الخوف من التقدم. قناعة بأنكم ملاحقون. الإحساس بالذنب.	إنني غير منفصل عن الحياة بكاملها. إنني دوماً في أمان تام.
القلب، انظروا كذلك: "الدم"	يرمز إلى مركز الحب والأمان.	إن قلبي يدق بإيقاع الحب.

المسلك الجديد	السبب الراجح	المشكلة
إنني أعيد الفرع إلى مركز قلبي. إنني أعبر للجميع عن حبي.	طرد كل أنواع الفرع من القلب من أجل المال أو المنصب أو أي شيء آخر.	القلب: النوبة (احتشاء عضلة القلب)، انظروا فذلك: "تجلط تاجي".
الفرح. الفرع. الفرع. إنني أمرر بسرور سيل الفرع عبر وعبي وجسدي وحياتي	مشاكل عاطفية قديمة. ندرة الفرح. الجفاف. الإيمان بضرورة التوتر والإجهاد.	أمراض القلب
إنني أعلن أن الانسجام والسلام يملاّني دوماً وكذلك كل الفضاء حولي.	الانزعاج الذي تسبب به أحد الأقارب.	التهاب الجيب (المشـئـبـر)
إنني أحب نفسي وأستمتع بنفسي. إنني أعامل نفسي بطيبة ولطف. كل شيء يسير بصورة جيدة.	وخزات بسيطة من الحياة. معاقبة النفس.	الكدمات (القوّت)
إنني أقرر أن أكون أنا نفسي فقط. إنني أستحسن نفسي كما أنا.	هدر قوتكم وفعاليتكم.	السفلس، انظروا كذلك: "الأمراض للتناسلية".
عندي جسم متين وصحة ممتازة. إن تركيبي ممتاز.	هدم الأساس. ترمز العظام إلى بناء حياتكم.	الهيكل العظمي، انظروا كذلك: "العظم".
إنني الآن مسترخي بشكل كامل، لأنني أعرف أنني في أمان تام. إنني أوّمن بالحياة وأوّمن بنفسي.	حجب النفس عن الحياة. لا تتشجعون. الدخول في خضمّ الحياة والعناية بالنفس.	الجسوء (تصلب الجلد)
		الجنق (تقوس العمود الفقري)، انظروا كذلك: "العضد المقلّة" و"انحراف العمود الفقري".

المسلك الجديد	السبب الراجح	المشكلة
إنني أقدم لإدراكي عطلة سعيدة.	حاجة الدماغ إلى الراحة	الضعف
إنني أتواجد في مكاني وأنا دوماً في أمان تام.	رفض تقبل العالم على ما هو عليه. يأس وضعف. غضب.	الغناه (الخبيل)، انظروا كذلك: مرض "التسهيمر" والهرم.
إنني أسلم الماضي للنسيان. لدي تفكير واضح. إنني أعيش بسلام وفرح في الحاضر.	تراكم الأفكار القديمة المشوشة التي تسد قنوات إطراح الفضلات. أنتم تدورون في مكانكم في وحل الماضي اللزج.	مخاطبة المعني الغليظ، انظروا كذلك: "التهاب القولون"، "المعني"، "التهاب القولون التقليص".
إنني أنتقل بسعادة إلى درجة جديدة. كل شيء يسير بصورة جيدة.	يرمز إلى الخروج من تمثيلية الحياة.	الموت
إنني أثق بصوتي الداخلي. لدي القوة والحكمة والإرادة.	ردة فعل لا إرادية. مركز الحدس النفسي.	الضعف الجوفية (الشمسية)
إنني أتخلص من كل ما هو سيء، أسترخي، وأحرر نفسي، كل شيء جيد في حياتي.	هيجان الأفكار الناتج عن الخوف.	التشنجات
إنني أومن بالتطور الحياتي. إنني بأمان.	الخوف. توقف التطور.	تشنجات التجويف البطني.
لا يجب علي أن أخاف الحيلة. الحياة دوماً ستؤمن لي كل شيء أحتاجه. كل شيء يسير بصورة جيدة.	الخوف من خروج أي شيء من تحت سيطرتكم. عدم الضمانة.	التهاب القولون التقليص، انظروا كذلك: "التهاب القولون"، "المعني"، "مخاطبة المعني الغليظ"

المسلك الجديد	السبب الراجح	المشكلة
إنني جزء من الكون. إنني جزءه الأهم، إن الحياة نفسها تحبني. إنني أملك القوة والموهبة. إنني أحب وأقدر في نفسي كل شيء.	الإحساس بالضعف واليأس. الكل لا مبالي. إيمان قوي بأنك لا جدوى منك. نفور من الذات. الإحساس بالذنب الجنسي.	الأيديز
إنني أعلم أن الحياة تدعمني بصورة دائمة.	رمز الدعم الحياتي.	الظهر
		أمراض الظهر، تنظروا كذلك: "تنزياح الفقرات"، لها قسم خاص.
إنني أثق بالتطور الحياتي. إنني دوماً أحصل على ما أنا بحاجة إليه. كل شيء ناجح عندي.	خوف بسبب المال. غياب الدعم المادي.	أمراض القسم السفلي من الظهر
إنني أسلم الماضي للنسيان. أستطيع بفضل الحب في قلبي أن أسير بحرية إلى الأمام.	الإحساس بالذنب. الانتباه مقيد بكل ما حدث في الماضي. "أتركوني بحالي".	أمراض القسم الأوسط من الظهر
إنني أحب وأستحسن نفسي. الحياة تحبني وتدعمني.	غياب الدعم المعنوي. شعور بأنك غير محبوب. حبس مشاعر الحب.	أمراض القسم العلوي من الظهر
الحماية الربانية. الأمان. السلام. العقل الكوني يتصوف على كل مستوى من مستويات الحياة.	العودة إلى ما يسمى "أمان الطفولة" المطالبة بالرعاية والاهتمام. إنه شكل من أشكال السيطرة على المحيطين. الهروب.	الهرم، تنظروا كذلك: "مرض" "لتس هيمر"

المشكلة	السبب الراجح	المسلك الجديد
الكراز، انظروا كذلك: الشكب (اتطابق الفكين بتقلص العضلة الماضغة) .	الحاجة إلى التخلص من الغضب والأفكار المفسخة.	إنني أسمح لسيل الحب بالخروج من قلبي وغسل كل زوايا جسمي وكل عواطفني.
السعفة (تتيا حالقة)، مرض الجدد الفطري.	تسمحون للآخرين بأن يؤثروا بصورة سيئة على أعصابكم. حالة شعورية سيئة أو الإحساس بنقص الفضيلة في أنفسكم.	إنني أحب وأستحسن نفسي. لا أحد ولا شيء له سلطة للتحكم بي. إنني حر.
القدم (بطن القدم)	رمز تفهمنا لأنفسنا، وللحياة والآخرين.	عندي تفهم واضح وجاهزية للتغير مع مجيء زمن جديد. لا شيء يهددني.
أمراض القدم	خوف من المستقبل وخوف من أنكم لا تتقدمون خطوة إلى الأمام في هذه الحياة .	إنني أسير بسهولة وفرح عبر الحياة.
التشنجات	التوتر. الخوف. القلق. تسعون للإمساك والتعلق بشيء ما.	إنني أسترخي وأسمح للسلام أن يعيش في داخلي.
المفاصل، انظروا كذلك: "التهاب المفاصل"، "المرفق"، "الركبة"،	ترمز إلى تبدل الاتجاهات في الحياة وخفة هذه الحركات.	إنني أتبع التغيرات بسهولة . الرب يقود حياتي ، وأنا دائماً أختار الأفضل بين الاتجاهات.
جفاف في العيون	عيون شريرة. عدم الرغبة بالنظر بحب. الأفضل أن أموت من أن أسامح. أحياناً إظهار الشماتة.	إنني أسامح بسرور. إنني أملأ رؤيتي بالحياة وأنظر بتفهم ورأفة.

المسلك الجديد	السبب الراجح	المشكلة
يوجد عندي قوة وحماية مضمونة. كل شيء يسير بصورة جيدة.	الإحساس بغياب الحماية، ضعف أمام المهاجمين.	الطفح
إنني أحب وأستحسن نفسي. إنني أتصالح مع تطور الحياة.	هيجان بخصوص التآني. أسلوب طفولي للفت الانتباه.	الطفح، انظروا كذلك: "الشري (الأرتكاريا)"
إنني مقبول من الحياة ككل. كل شيء يسير بصورة جيدة. إنني في أمان.	الخوف. الإحساس بأن الآخرين يراقبونك.	الغربة، الإختلاجات.
الآن كل ما هو حرٌّ في نفسي يسيل بحرية. إنني مُوصِل للأفكار الربانية. السلام يسود في روحي.	الخوف، العواطف المكبوتة. الإبداع المقموع.	التهاب اللوزتين، نظروا كذلك: "التهاب اللوزتين الحاد."
إنني في أمان. إنني أضع نفسي بين يدي التطور الحياتي، والذي يجلب لي الخير فقط.	الخوف. رفض المبدأ أو الخبرة.	الغثيان
إنني أحول غضبي إلى خير. إنني أحب نفسي وأقدرها عالياً.	الغضب الموجه على النفس. الإحساس بالذنب.	الرضوض، نظروا كذلك: "القطع"، "الجروح."
إنني أحب وأستحسن نفسي وأؤمن التطور الحياتي على نفسي. لا شيء يهددني.	شك بمسيرة الحياة وتطورها الطبيعي.	القلق
إنني أثق بالتطور الحياتي. يسهل علي أن أطالب بالشيء الذي أريد. الحياة إلى جانبي.	الغضب. السعي إلى التحكم. رفض التعبير عن مشاعرهم.	التكزز (انطباق الفكين بتقلص العضلة الماضغة) نظروا كذلك: "الكراز".

المشكلة	السبب الراجح	المسلك الجديد
السُّل (التدنن)	تبذير بسبب الأنانية. الملكية. الأفكار القاسية. الانتقام.	بحبي واستحساني لنفسي أخلق عالمًا هادئًا وسعيداً لأعيش فيه.
العُدُّ، انظروا كذلك: "العُدُّ الأبيض".	نوبات الغضب الضعيفة.	إنني أهدئ أفكاري، يحل السلام في روحي.
العُدُّ	عدم الإتفاق مع النفس. غياب حب النفس.	إنني تعبير رباني للحياة. إنني أحب وأتقبل نفسي في حالتي الراهنة.
تورم عقدي	استياء، حتمية الواقع وعزلة النفس المجروحة بسبب الترقى في المنصب.	إنني أفارق تباطئي الداخلي ولا أعرق نفسي للحصول على النجاح.
الدوار (الدوخة) عند الحركة، انظروا كذلك: "الدوخة في السيارة"، "أو الدوار البحري".	الخوف. مخافة أنكم فقدتم السيطرة على النفس.	إنني دوماً أراقب أفكاري. إنني في أمان. إنني أحب وأستحسن نفسي .
الدوار (الدوخة) عند ركوب القطار	الخوف. التبعية. شعور بالتورط.	إنني أجتاز المسافات بسهولة وكذلك الزمن. يحيط بي الحب فقط.
اللسع (الذع)	الخوف. التعرض والانفتاح على الإهمال البشري .	إنني أسامح نفسي وأحب نفسي مع كل يوم أكثر وأكثر.
عضة الحيوان	الغضب الموجه للداخل. الحاجة إلى العقوبة .	إنني حر.

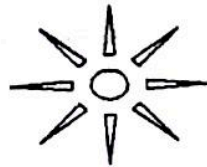
المسلك الجديد	السبب الراجع	المشكلة
إنني لا أشعر بأي انزعاج.	الإحساس بالذنب بسبب الأمور الصغيرة.	لسع الحشرات
إنني أتعامل بتفاؤل مع الحياة ، الطاقة والتفاؤل تملأني.	المقاومة، الملل، ممارسة عمل غير ممتع.	التعب (الإرهاق)
إنني أسمع وأحب.	تعبير عن القدرة على الاستماع.	الأذنين
الحياة تحبني وأنا أحب الحياة. إنني الآن أتشوق الحياة بحرية ملء صدري .	ثقة تامة بأن الحياة لن تجلب شيئاً جيداً. "كم أنا مسكين!"	التنكس التليفي الكيسي
إنني أترك للنسيان الأمر الذي تسبب بهذا الحدث. إنني أصنع الخير فقط .	تحتفظون في ذاكرتكم بالإهانات التي تلفظ بها شريككم. ضربة على عزة النفس النسائية .	فيبروما (ورم ليفي)، انظروا كذلك: "الأمراض النسائية"
الفرح يسيل في بحرية، ولا يوجد أي إشكال مع الحياة.	الغضب وخيبة الأمل. وضع اللوم على الآخرين بخصوص قلة السعادة في حياتكم أو انعدامها.	إلتهاب الوريد
أن تحصل على المتعة من جسدك أمر آمن تماماً. إنني في سرور من أنني امرأة.	الخوف. عدم تقبل المتعة. ثقة بأن الجنس أمر سيء. شركاء بلا أحاسيس. الخوف من الأب.	البرودة الجنسية
إنني أعبر عن الفرح والحب. روحي مستقرة.	الغضب، الغليان. الاضطراب.	الدُّمل، انظروا كذلك: "الجَمرة".
إنني أحب الحياة. إن قنوات ذهني مفتوحة على اتساعها. الأخذ آمن تماماً.	انسداد قنوات دخول الفرح. الخوف من تقبل الفرح.	ارتفاع كمية الكوليسترول

المشكلة	السبب الراجح	المسلك الجديد
الشخير	اصرار عنيد على عدم مفارقة الاعتقادات المبتدلة القديمة.	إنني أترك للنسيان كل تفكير في رأسي لا يشبه الحب والفرح. إنني أنتقل من الماضي إلى الجِدَّة والحياة والشباب.
الأمراض المزمنة	رفض التغيرات. خوف من المستقبل. شعور بالخطر.	أريد أن أغير وأنمو. إنني أخلق المستقبل الجديد الآمن.
الخدوش (السحجة)	احساس بأن الحياة تعذبكم، وأن الحياة سارقة، وأنتك منهوب.	إنني أقدم الشكر للحياة على كرمها تجامي. البركة تحل علي.
التهاب النسيج الخلاي	الغضب المتراكم ومعاقبة النفس.	إنني أسامح الآخرين. إنني أسامح نفسي لدي الحرية والحب والاستمتاع بالحياة.
الدوران	يرمز إلى مقدرة الشعور وإظهار العواطف إيجابياً.	إن حريتي تسمح للحب والفرح بالتحرك في كل زاوية من وعيي. إنني أحب الحياة.
التهاب المثانة (أمراض المثانة)	حالة مقلقة، تتمسكون بالأفكار القديمة. تخافون من إعطاء أنفسكم الحرية. الغضب.	إنني أفارق الماضي بسرور وأحيي كل جديد في حياتي. إنني في أمان تام.
الفك (متلازمة عضلات الوجه).	غضب. استياء. رغبة بالإنتقام.	إنني جداً أريد أن أغير في نفسي الشيء الذي استدعى هذا المرض. إنني أحب وأقدر نفسي لا شيء يهددني.
الجرب	التفكير المريض. تسمحون للآخرين بالتأثير على أعصابكم.	إنني تعبير حي ومحب وفرح للحياة. إنني ملك نفسي فقط.

المسلك الجديد	السبب الراجح	المشكلة
عندي علاقات طيبة مع الحياة.	ترمز إلى المرونة. القدرة على رؤية ما يحدث وراء ظهرك.	الرقبة (فقرات الرقبة)
بسهولة ومرونة أتفحص كل جوانب المسألة. يوجد العديد من أساليب التقرب من العمل وحل مشاكله. كل شيء يسير بصورة جيدة.	رفض رؤية الجوانب الأخرى للمسألة. عناد. انعدام المرونة.	أمراض الرقبة، انظروا كذلك: "انحراف العمود الفقري"، "تصلب عضلات مؤخرة الرأس".
إنني أثق "بأناي الأعلى، وأستمع بحب إلى صوتي الداخلي. إنني أرفض كل ما لا يشبه مظاهر الحب.	عدم الرغبة في الاستماع. صوت داخلي. عناد.	ضجيج في الأذنين
إن أفكاري الطيبة تزيد قوة جهازي المناعي. عندي حماية مضمونة من الداخل والخارج. إنني أستمع إلى نفسي بحب.	أهم غدد جهاز المناعة. إحساس أن الحياة هاجمتكم، وأنها تسعى النيل منكم.	الغدة الدرقية
إنني أخرج خلف حدود كل القيود وأعبر عن نفسي بحرية وإبداع.	ذل. لا تسنح لي الفرصة أبداً بالقيام بما أريد. "متى سيأتي دوري".	أمراض الغدة الدرقية، انظروا كذلك: تضخم الغدة الدرقية، "التدريق"، "هبط الدرقية".
منذ اليوم اعتبر الحياة أبلية وسعيدة.	هوس الملاحقة. تنازل عن الحياة. شعور بالصراع العنيف. قهر النفس.	الصرع

المشكلة	السبب الراجح	المصالح الجديد
الاكزيما	تضاد غير مسالم. الاحباط النفسي.	السلام والانسجام والحب والفرح يحيطون بي ويتواجدون يوماً في داخلي. لا يهددني أحد أو شيء.
أمقريما (انتفاخ)	أنتم تخافون من استنشاق الحياة بصدر مفتوح. غير جديرين بالحياة.	إنني منذ ولادتي أملك حق الحرية والحياة الكاملة. إنني أحب الحياة. إنني أحب نفسي.
بطان رحمي	الاحساس بعدم الحماية، زعل وخيبة أمل. استبدال المحبة للنفس بالسكريات، اللوم.	إنني قوية ومرغوبة. من الرائع أن أكون امرأة. إنني أحب نفسي. إنني راضية بما حققته من انجازات.
سلس البول	خوف من أحد الوالدين، غالباً من الأب.	يُنظر إلى هذا الطفل بحب، إنه مرغوب، الكل يفهمه. كل شيء على ما يرام.
الفطر البشري (قدم الأصلية).	اليأس بسبب عدم الاعتراف بك. عدم القدرة على التقدم السهل إلى الأمام.	إنني أحب وأستحسن نفسي. إنني لا أمتنع تقدمي للأمام. هذا التحرك آمن.
الردفان (الكفل).	يرمزان إلى القوة. الردفان المترهلان فقدان القوة.	إنني أتصرف بقوتي بحكمة. إنني إنسان قوي لا يوجد أي خطر. كل شيء يسير على ما يرام.
القرحة، انظروا كذلك: "حرقان القلب"، "القرحة المعدية أو الاثنى عشر"، "الأمراض المعدية".	خوف. ثقة تامة بأنكم مضيرون. مالذي يعذبكم؟	إنني أحب وأستحسن نفسي. في روعي هدوء. كل شيء يسير بصورة جيدة.

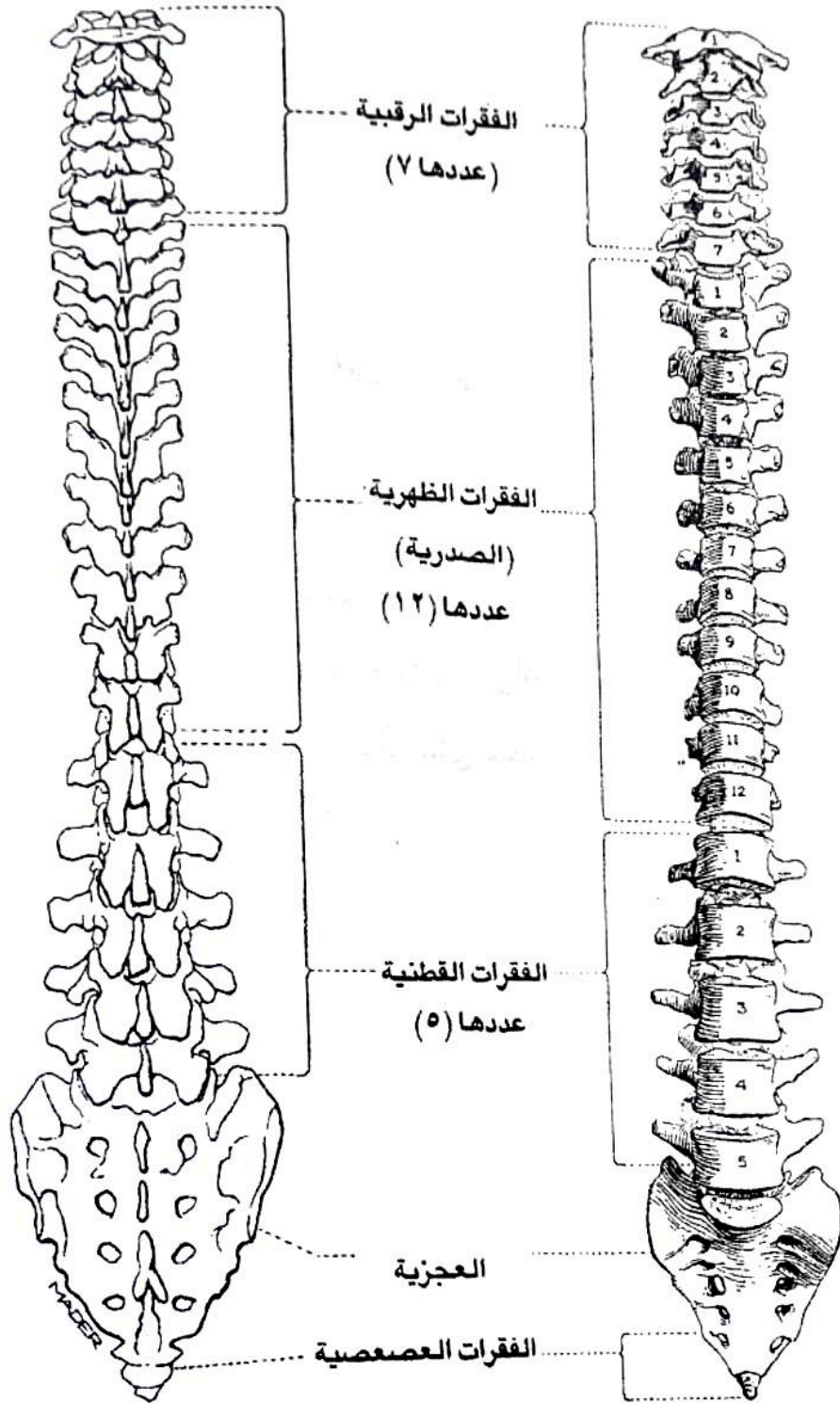
المسلك الجديد	السبب الراجع	المشكلة
إنني أحب وأستحسن نفسي. في روعي هدوء وسلام. إنني شخصية رائعة.	خوف. قاعة بضرركم سعي للإرضاء.	القرحة الهضمية (قرحة المعدة أو الاثني عشر)، انظروا كذلك: "حرقان القلب"، "الأمراض المعدية، "القرحة".
إنني أفرح للكرم العظيم الذي تتمتع به حياتي.	يرمز إلى القدرة على تذوق متع الحياة بفرح.	اللسان
أن أكون رجلاً ليس أمراً خطيراً.	مبدأ ذكري. رجولة.	الخصيتان
إن سيّلي الخلاق متوازن.	يرمزان إلى المراكز الخلاقة.	المبيضين
إنني أنظر الآن إلى كل شيء بفرح.	تنظرون إلى الحياة بعيون شريرة وقاسية. حقد على أحد ما.	دُمّل الجفن، انظروا كذلك: أمراض العين.



قسم خاص

بما أن الكثير من الناس تصطدم مع مختلف أمراض الظهر، فقد فكرت أنه سيكون مفيداً أن أبين تفاصيل العمود الفقري وجميع الفقرات في صف منفصل. تفحصوا الوسمحتم الشكل المبين للعمود الفقري والمعلومات المرافقة. ثم قارنوا كل ذلك مع القائمة اللاحقة للعناصر النفسية. وكالعادة باعتمادكم على حكمتكم الخاصة اختاروا لأنفسكم المعلومات التي ستجلب لكم النفع الأكبر .

العمود الفقري



يمكن أن يسبب انزياح الفقرات والأقراص تهيج في الجهاز العصبي وأن يؤثر سلباً على عمل أجزاء منفصلة وأعضاء من الجسم، الشيء الذي يمكن أن يجلب وراءه الأمراض التالية المبينة في القائمة.

قائمة نتائج انزياح الفقرات والأقراص

نتائج الانزياح	علاقتها مع الأجزاء والأعضاء الجسمية الأخرى	رقم الفقرة
----------------	--	------------

١ - القسم العنقي من العمود الفقري

آلام الرأس، العصبية، الأرق، الرشح، الضغط المرتفع، الشقيقة (ألم نصف الرأس)، انهيارات عصبية، فقدان الذاكرة، التعب المزمن، الدوار.	التغذية الدموية للرأس، الغدة النخامية، جلد الرأس، عظام الوجه، الدماغ، الأذن الوسطى والداخلية، الجهاز العصبي السمبتاوي (الودي)	ع١
أمراض التجايف، الأليرجية (فرط الحساسية)، حول، طرش، أمراض العين، آلام الأذنين، الغشيان، أنواع عديدة من العمى.	العينين، الأعصاب العينية، الأعصاب السمعية، التجايف، النتوء الحلمي (عظام الصدغ، اللسان، الجبين).	ع٢

النورالجيا (الألم العصبي)، التهاب العصب،
العدث أو حب الوجه، الأكزيما.

ع٣ الخدين، الأذن
الخارجية، عظام
الوجه، الأسنان،
العصب التوأمي
الثلاثي.

حمى الطلع، النزلة، فقدان السمع، الزوائد
الأنفية.

ع٤ الأنف، الشفتين، الفم،
القناة السمعية.

التهاب الحنجرة، البحة، أمراض الحلقوم (مثلاً:
التهاب اللوزتين الحاد)، خراج بجانب اللوزتين.

ع٥ الحبال الصوتية،
اللوزتين، البلعوم.

تصلب عضلات خلف الرأس، ألم في القسم
العلوي من الذراع، التهاب اللوزتين، السعال
الديكي، الخناق.

ع٦ عضلات الرقبة،
العَضُد، اللوزتين.

التهاب البرسة، الرشح، أمراض الغدة الدرقية.

ع٧ الغدة الدرقية، برسة
زليانية عضدية،
المرفقين.

٢- القسم الصدري من العمود الفقري

الربو، السعال، عسر التنفس، آلام الذراعين
(من المرفق إلى الأصابع).

اص١ الذراعين (من المرفق
إلى أطراف
الأصابع)، المريء
والرغامى.

الأمراض القلبية الوظيفية وبعض الأمراض
الصدرية.

اص٢ القلب (مع
الصمامات)، الشريان
الإكليلي (التاجي).

التهاب شعبي، ذات الجنب (الكشح)، التهاب الرئة، فرط الدم (الاحتقان)، الانفلونزا.	الرنئين، الأنابيب القصية، غشاء الجنب، الصدر، الثديين.	ص ٢
أمراض المرارة، اليرقان، الحلا المنطقي.	المرارة، مسيل قناة الصفراء.	ص ٤
أمراض الكبد، الحمى، ضغط الدم المنخفض، اضطراب الدورة الدموية، التهاب المفاصل.	الكبد، الضقيرة الجوفية الشمسية، الدم.	ص ٥
أمراض المعدة، ويدخل ضمنها: تشنجات المعدة، التخمة، الحرقان، عسر الهضم.	المعدة.	ص ٦
القرحة، التهاب المعدة.	البنكرياس، العفج، (المعي الاثنى عشر).	ص ٧
انخفاض المقاومة.	الطحال	ص ٨
أليرجية (فرط الحساسية)، الشرى.	الكَظَر والغدة الكَظَرِيَّة	ص ٩
أمراض الكليتين، تصلب الشرايين، تعب مزمن، التهاب كلوي، التهاب حوض الكلوة.	الكليتان.	ص ١٠
أمراض الجلد، مثل العَدَّ وحب الوجه، الأكرزيماء، الدُمَل.	الكليتان، الحالبان	ص ١١
الروماتيزم، ألم في المعدة (عند الانتفاخ البطني)، أنواع من العقم.	المعي الدقيق، الجهاز اللمفاوي.	ص ١٢

- ١ق المعي الغليظ، الحلقات الأربية. الامسك، التهاب القولون، الزحار، الاسهال، بعض أنواع التنقب أو الفتوق.
- ٢ق الزائدة الدودية، أسفل البطن، الجزء العلوي من الأرجل. التشنجات، ضيق التنفس، الحماض، (الاضطراب، التوازن الحمضي الأساسي في الجسم).
- ٣ق الأعضاء التناسلية، الرحم، المثانة، الركبتان. أمراض المثانة، اضطراب الحيض (مثلاً الحيض المرضي أو الغير منتظم)، الاسقاطات، تبول في السرير، العنة (عدم القدرة على الجماع)، تغير الأعراض الحياتية، آلام قوية في الركبتين.
- ٤ق البروستات، عضلات القطن، العصب الوركي. ألم النساء (العصب الوركي)، ألم القطن، تبول صعب مرضي أو تبول متكرر جداً.
- ٥ق القسم السفلي من الأرجل، الكعب، بطن القدم. دوران دموي سيء في الأرجل، تورم الكعيبين، ضعف في الكعب وظهر القدم، الأقدام الباردة، ضعف في الأرجل، تشنجات عضلات الأرجل.

٤- عظم العجز

مرض المفصل العجزي الحرقفي، انحناء العمود الفقري. عظام الحوض، الردفان

٥- العصعص

الباسور، الحكمة، آلام في العصعص في وضعية الجلوس. المستقيم، الشرج.

انحناء العمود الفقري

رقم الفقرة	السبب المحتمل	نموذج أفكار المسلك الجديد
---------------	---------------	---------------------------

١- القسم العنقي من العمود الفقري

ع١	الخوف. الهيجان. هروب من الحياة. عدم الرضى عن النفس. "ماذا سيقول الناس؟".	إنني إنسان مُركَّز، هادئ ومتوازن، الكون يقبل بي. إنني أثق "بأناي" الأعلى. كل شيء يسير بصورة جيدة.
ع٢	نفي الحكمة. رفض المعرفة والفهم. تردد. سخط واتهام. علاقة غير متزنة مع الحياة. نفي الروحانية.	إنني جزء لا يتجزأ من الكون والحياة. ليس خطراً عليّ أبداً أن أنمو وأتعلم.
ع٣	تحمل ذنب الآخرين. الاحساس بالذنب. العذاب. التردد. انهالك النفس. إنكم تلتهمون أكثر مما يمكنكم ابتلاعه.	إنني أتحمل مسؤولية نفسي فقط، يفرحي وجودي وحقيقتي.

عندي علاقات نظيفة وواضحة مع الحياة.
لا شيء يعرقل تمتعي بالحياة الآن مباشرة.

ع٤
الاحساس بالذنب
والغضب المكبوت.
المرارة. الأحاسيس
المكبوتة. الدموع
المحبوسة بصعوبة.

إن تعاملي مع الناس نظيف. إنني اعترف
بالشيء الذي يعد خيراً بالنسبة لي. إنني
أطرد كل التوقعات. إنني محبوب. إنني
بأمان.

ع٥
الخوف من السخرية
والاذلال. الخوف من
اظهار النفس. رفض
المصلحة الذاتية.
الارهاق بالعمل.

إنني بسرور أسمح للآخرين أن يتعلموا من
تجاربهم الذاتية. إنني أعتني بنفسى برقة.
إنني أسير بسهولة عبر الحياة.

ع٦
انقال. ارهاق بالعمل.
سعي إلى إصلاح
الآخرين. مقاومة. غياب
المرونة.

إنني أملك الحق أن أكون نفسي. إنني
أسامح الماضي. إنني أعلم من أنا. إنني
أشع حباً من حولي.

ع٧
اضطراب. غضب.
شعور بالضعف. عدم
القدرة على الوصول.

٢- القسم الصدري من العمود الفقري

إنني أتقبل الحياة وأجد فيها مكاني بسهولة.
منذ اليوم كل شيء جيد هو ملكي.

ص١
الخوف من الحياة. كثرة
الأعمال والهموم. لا
أستطيع انجازها. انعزال
عن الحياة.

إن قلبي يسامح وينسى. ليس خطراً أن
تحب نفسك. هدفي هو السلام الداخلي
والهدوء.

ص٢
الخوف، الألم والضغط.
رفض العطف. روحكم
مقّلة.

- ص٣ تشوش داخلي. الاستياء العميق المبيت. عدم القدرة على معاشرة الناس.
- ص٤ المرارة. الحاجة إلى الضرر بالغير. اللعنة.
- ص٥ رفض معالجة العواطف. حبس المشاعر والغضب.
- ص٦ الحقد، تراكم الانفعالات السلبية. خوف من المستقبل. القلق الدائم.
- ص٧ تراكم الألم. رفض الفرح.
- ص٨ أفكار لجوجة حول الفشل. عدم تقبل المصلحة الذاتية.
- ص٩ شعور بأن الحياة خانكم. تتهمون الآخرين. أنتم ضحية.
- ص١٠ رفض تحمل المسؤولية. الحاجة أن تكون ضحية. "أنتم الملامون".
- إنني أسامح الجميع. إنني أسامح نفسي. إنني أدلل نفسي.
- إنني أكتشف في نفسي هبة السماح، كلانا يحصل على الحرية.
- إنني لا أقاوم مرور الحياة عبري. إنني أريد الحياة. كل شيء يسير بصورة جيدة.
- إنني أومن أن الحياة تفتح أمامي الطرق السليمة. حب النفس ليس خطراً.
- إنني بسرور أنغمس في الحياة. فلتملأ حياتي بكل ما هو جميل.
- إنني إنسان منفتح وأقبل كل ما هو جيد. الحب والدعم الكوني إلى جانبي.
- إنني أعيد قوتي لنفسي. إنني أخلق بحسب واقعي الخاص بمحبة.
- إنني أنفتح باتجاه الفرح والحب، وأتقبل بفرح، وأمنح الآخرين بفرح.

١١ص رأي سيء عن النفس.
الخوف من العلاقات.
إنني أرى نفسي إنساناً جميلاً يستحق الحب
والاعتراف. إنني أفخر بحقيقتي.

١٢ص لا تعترفون بحقكم في
الحياة. غير واثقون
وتخافون من الحب. لا
تتميزون بالقدرة على
الاستيعاب.
منذ اليوم أتقبل أفراح الحياة وأهديها
للآخرين. عندي رغبة بدلال نفسي.

٣- القسم القطني من العمود الفقري

١ق سعي دؤوب إلى الحب
وحاجة إلى الوحدة. عدم
الثقة.
إنني في أمان في هذا الكون، والحياة
بأكملها تحبني وتدعمني.

٢ق لقد تورطتم بقوة في
استيائكم الطفولي. لا
ترون الحل.
إنني أنمو، وأجتاز محدودية أهلي، وأعيش
لنفسي. لقد جاء دوري.

٣ق الاغواء الجنسي..
الإحساس بالذنب.
كراهية الذات.
إنني أترك الماضي للنسيان. إنني أغالي
بنفسي وبجنسي. كل شيء هادئ ومستقر
عندي. إنني محبوب.

٤ق ترفضون الجنس. عندكم
عدم استقرار مادي.
خوف على منصبكم.
شعور بالعجز.
إن حقيقتي تعجبني. إنني أدرك بثبات قوتي
الذاتية. كل شيء مضمون عندي على جميع
المستويات.

٥ق عدم الأمانة. صعوبات
في التعامل. غضب. عدم
القدرة على الحصول على
المتعة.
إنني أستحق التمتع بالحياة. إنني أطلب
للشيء الذي أريد وأتقبله بفرح ومتعة.

٤- عظم العجز

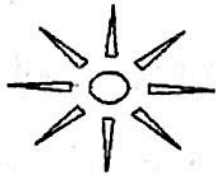
في حياتي أمثل القوة والسلطة. إنني أتترك
الماضي للنسيان وأعتمد على قوتي
الخاصة.

فقدان القوة. عناد قديم. حقد .

٥- العصص

إنني بدأت بحب نفسي وأقومُ بذلك حياتي. إنني
أعيش في يومي الراهن وأحب نفسي كما أنا.

أنتم لستم على وفاق مع
أنفسكم. تتابعون بالعناد.
تلومون أنفسكم. لا تفارقون
الألم القديم.



ملاحظات إضافية

لقد اقتنعت أن الأطفال والحيوانات المنزلية الأليفة منفتحة جداً، لذلك فإنهم يفعلون تحت تأثير وعي الكبار الذين يحيطون بهم. ولهذا السبب يجب أن تكون مصادقاتكم الإيجابية الموجهة على الأطفال والحيوانات موجهة كذلك لتنقية إدراك الوالدين والمعلمين والأقارب وكل من يتواجد بقربهم ويؤثر عليهم. تذكروا أن كلمة ميتافيزيقي تتضمن خروجكم خلف حدود الفيزيائي واقترابكم من السبب النفسي للفيزيائي. فلو أنكم مثلاً جئتم إليّ بمشكلة مثل الإمساك فإنني كنت سأعرف أنكم لدرجة ما تؤمنون بالمحدودية والحاجة ولذلك تخافون في اللاوعي أن تتخلوا عن أي شيء في الحياة لأنكم لستم واثقون بقدرتكم على تعويض هذه الخسارة لاحقاً. أنكم تتمسكون بالذكريات القديمة المريضة بخصوص الماضي ولا تسعون إلى نسيانها. أو ربما تخافون من إيقاف العلاقات التي لم تعد تفيدكم بشيء. وربما أنكم تخافون من إيقاف العلاقات التي لم تعد تفيدكم بشيء. أو تخافون فقدان الوظيفة التي لم تعد تجلب لكم الرضى. أو لا تريدون مفارقة الأشياء التي صارت دون نفع. وربما أنتم جشعون تجاه المال. إن مرضكم سيعطيني مفاتيحاً كثيرة لاكتشاف نفسياتكم .

وعندها سأحاول أن أفهمكم أن قبضة اليد المتجمعة بقوة لا تستطيع أن تستوعب أي شيء جديد، وكذلك في العلاقات الجامدة لا تستطيع أن تدخل أي شيء جديد. كذلك سأحاول تعليمكم بأن تتقوا أكثر بالكون (بالقوة التي تنفخ فيكم الحياة)، لكي تساعدكم على بقائكم ضمن التوازن الحياتي. سأعلمكم كيف تتخلصون من المعتقدات المبتذلة حول الخوف وكيف تكسبون خبرة جديدة، مستخدمين تفكيركم بطريقة مغايرة تماماً. وسأطلب منكم أن تعودوا إلى بيتكم وتتخلصون من كل الأشياء الغير ضرورية وأن تحضروا مكاناً لأشياء جديدة. وأن تقولوا أثناء ذلك بصوت عالي: (إنني أتخلص من القديم وأنظف مكاناً للجديد). ببساطة ولكن بفعالية. وبقدر إستيعاب مبدأ مفارقة القديم سيزول إمساكم بنفسه لأنه شكل من أشكال التعلق القوي بكل ما هو قديم. وسيخلص جسدكم بسهولة وبأبسط طريقة من الشيء الذي لم تعودوا بحاجة إليه .

ربما لاحظتم أنني أستخدم بكثرة معاني: الحب، السلام، الفرح، الاستحسان. لأننا استطعنا فعلاً أن نعيش بقلب محب، مستحسنيين أنفسنا ومؤمنين بمساعدة القوة الربانية فإن السلام والفرح سيملآن حياتنا، أما الأمراض والمشاكل فستذهب من حياتنا. إن هدفنا هو أن نعيش حياة سعيدة بدون أمراض، مستمتعين بصحبة ممتعة متمثلة بذاتنا. الحب يُذوّب الغضب، الحب يجعلنا ننسى الاستياء، الحب يُغرق الخوف، الحب يخلق الأمان. وإذا كان أساس حياتكم هو حبكم المزدهر لنفسكم فكل شيء في حياتكم سيكون سهلاً ومنسجماً وصحياً ومزدهراً وسعيداً .

وإليك مثال نافع على استخدام هذا الكتاب في حال الأمراض الفيزيولوجية.

١- حددوا السبب النفسي للمرض من هذا الكتاب. تأكدوا إذا كان صحيحاً في حالتكم. في حال أنه غير صحيح. ابقوا هادئين للحظة، ثم اسألوا أنفسكم السؤال: " أياً من أفكارى كان يمكن أن يسبب هذا المرض ؟" .

٢- كرروا لأنفسكم (وبصوت عالٍ إذا كان بالإمكان): "أريد أن أتخلص من الاعتقاد المبتذل في تفكيري والذي سبب هذا المرض" .

٣- كرروا عدة مرات نماذج الأفكار الجديدة .

٤- أقنعوا أنفسكم أنكم صرتم في مرحلة الشفاء .

وفي كل مرة تبدؤون فيها التفكير بمرضكم، كرروا الخطوات السابقة .

والآن تتبعوا النقاشات العلاجية الختامية التي تفيدنا قراءاتها كل يوم، لأنها تساهم

في بناء العقل السليم والجسم السليم.

إنني أوّمن بأن الجميع وبما فيهم أنا يتحملون مسؤولية ١٠٠% عن كل الأحداث في

حياتهم سواء الجيدة جداً والسيئة جداً. إن كل فكرة من أفكارنا تخلق مستقبلنا حرفياً. وكل

إنسان يخلق أحداث الحياة بمساعدة الأفكار والمشاعر. تلك الأفكار التي نعتقد بها

والكلمات التي نستخدمها لصياغة أفكارنا تخلق كل ما نتعرض له في حياتنا حرفياً.

إننا بأنفسنا نتسبب بظروف حياتنا، ثم نبذر طاقتنا بأن نحمل شخصاً آخر مسؤولية

قلتنا وفشلنا. إننا نحن منبع انفعالاتنا والواقع المحيط وكل ما تبقى فيه. لكن من جهة

أخرى فإننا بتحقيقنا الانسجام والتوازن في وعينا نجد الانسجام والتوازن في الحياة .

أي الجمل أكثر ملاءمة لكم؟

أهي الجملة: "الناس في هذا العالم يسعون إلى الحاق الأذى بي".

أم "الجميع يحاول مساعدتي في حل مشاكلي".

إن الشيء الذي نؤمن به يصبح حقيقة. إننا نختار لأنفسنا أفكارنا ومعتقداتنا. إن عقلنا الباطني يتقبل كل ما نؤمن به. ولدينا ملايين الإمكانيات لنختار بماذا نفكر وكيف. وعندما نعي ذلك، فهناك مغزى لنبدأ بالتفكير: "الجميع يحاول مساعدتي" بدلاً من "الناس يلحقون بي الأذى". إن قوى الكون لا تحاكم أبداً ولا تنتقد. إنها تقبلنا على ما نحن عليه وبعدها تعكس قناعاتنا كما هي آلياً. إذا كنتم تفضلون التفكير أنكم وحيدون دوماً وأنه لا أحد يحبكم فهذا تحديداً ما ستحصلون عليه في حياتكم.

لكن إذا فضلتم التفكير أن "الحب في كل مكان في العالم، وأنا أحب كما أننا محبوبون، وستكررون هذه الجملة مراراً بقدر إمكانكم فإنكم ستشعرون بذلك تحديداً. وسيدخل الكثير من الأشخاص الرائعين حياتكم، أما الذين يحبونكم فسيحبونكم أكثر.

إذا قُدرَ لكم أن تعيشوا مع أشخاص ليسوا سعداء كفاية أو أشرار أو يشعرون بالذنب، فمن الطبيعي أن تتعودوا على تقبل أنفسكم والعالم المحيط سلبياً. "أنا لا أفعل أبداً أي شيء بصورة صحيحة"، "إنه ذنبي"، "إذا غضبت فإنني إنسان سيء" هذا بعض من أنماط أفكاركم الدائمة. وأفكار كهذه تخلق حياة مليئة بخيبات الأمل.

إن جملة "كما في البيت" التي نعرفها جيداً هي ببساطة لا تعني السوء ولا الصبح ولا الخطأ، في علاقاتنا الخاصة غالباً نعيد خلق العلاقات التي تكونت عندنا مع أمناء أو والدنا، تذكروا كم مرة كان عندكم حبيب أو مدير يذكركم تماماً بأبيكم أو أمكم. إننا نعامل أنفسنا تماماً كما كان أهلنا يعاملوننا. إننا نعاتب و نعاقب أنفسنا تماماً كما كان أهلنا يعاقبوننا ويعاتبوننا. إننا نسمع الكلمات التي كانوا يستخدمونها في حالات كهذه. فإذا كانوا يحبوننا ونحن صغار فإننا نحب أنفسنا تماماً بنفس الطريقة عندما نكون "أنت دوماً لا تقوم بشيء بصورة صحيحة"، "أنت مخطئ". كم مرة تكرررون جملاً كهذه على أنفسكم. وكم كثيراً تقولون لأنفسكم كلمات كهذه "أنت رائعة"، "أنا أحبك"؟

نحن كلنا ضحايا الضحايا، وأهلنا لم يكن باستطاعتهم أن يعلمونا ما لم يتعلموه في حياتهم. فإذا كانت والدتكم لم تتعلم كيف تحب نفسها، أما والدكم فلم يعرف كيف يحب نفسه، فإنه بالنسبة لهم كان طبيعياً استحالة تعليمكم كيف تحبون أنفسكم. وإذا كنتم راغبين

بفهم والديكم بصورة أفضل، اسألوهم عن طفولتهم، وإذا استمتعتم إليهم برأفة فستفهمون
منبع خوفهم وعلاقتهم تجاه الحياة. الناس الذين "سببوا لكم المعاناة" كانوا مثلكم خائفين.
كل إنسان يقرر لنفسه هل يولد على هذه الأرض وفي أي زمن وفي أي مكان.
نحن فضلنا أن نولد هنا من جديد لكي نمر عبر درس معين في الحياة، وهذا بدوره يؤمن
تطورنا الروحي اللاحق على درب التقدم. إننا نختار لأنفسنا الجنس ولون الجلد والبلد
الذي نولد فيه، ثم نختار الأهل الذين حسب رأينا هم أكثر من يعكس المشكلة التي نريد
معالجتها. ثم وبعد أن نكبر فإننا كقاعدة غالباً ما نشير عليهم باصبعنا ونشتكي: "أنتم
المسؤولون". أما الواقع هو أننا نحن من اخترناهم لأنهم كانوا الأفضل بالنسبة لنا في
محاولتنا لتحقيق الشيء الذي نريده في هذه الحياة.

إننا نكون قناعاتنا في الطفولة، ثم نتحرك عبر الحياة خالقين الأوضاع التي
ستناسب قناعاتنا.

راجعوا المسيرة الحياتية التي اجتزتموها وسترون: أنكم تخلقونها، لأنها تعكس
الشيء الذي تؤمنون به. في حالتنا الراهنة ليس مهماً ما هي المدة الزمنية التي شعرتم فيها
بتواجد هذه المشكلة، أو حجمها أو الخطر الكامن فيها.

كل أحداث حياتكم بدون استثناء حتى اللحظة الراهنة خلقتموها بأنفسكم بمساعدة
قناعاتكم على أساس الخبرات الماضية. لقد خلقتموها بمساعدة الأفكار والكلمات التي
استخدمتموها البارحة، الأسبوع الماضي، الشهر الماضي، السنة الماضية، ١٠، ٢٠، ٣٠،
٤٠ سنة مضت، حسب عمركم.

لكن كل ذلك من الماضي. أما المهم فهو اختياركم لمادة تفكيركم وإيمانكم
الآن. تذكروا دوماً أن هذه الأفكار والكلمات ستخلق مستقبلكم. إن قوتكم في اللحظة
الحاضرة. اللحظة الحاضرة تخلق أحداث الغد، والأسبوع المقبل، والشهر المقبل، والسنة
المقبلة إلخ.

لاحظوا ما تفكرون به الآن عندما تقرأون هذه السطور. هل هذه الأفكار ايجابية أم
سلبية؟ هل تريدون أن تؤثر هذه الأفكار على مستقبلكم؟

ليس مهماً ما هي طبيعة مشكلتكم، إنها فقط انعكاس لطريقة تفكيركم. فمثلاً إذا
لمعت عندكم فكرة: "أنا إنسان سيئ". الفكرة تجلب وراءها الشعور الذي تخضعون له.

فلو لم تأتكم فكرة كهذه لكان الشعور بها معدوماً. كما يمكن تغيير الأفكار بصورة واعية. غيروا الفكرة الحزينة وسيختفي الشعور بالحزن. وليس مهماً أبداً كم من الوقت فكرتم خلال حياتكم بصورة سلبية. لأن القوة دوماً في اللحظة الراهنة وليست في الماضي. دعونا إذا نتحرر الآن مباشرة.

إننا ميالون إلى التفكير بنفس الشيء لعدة مرات، ولذلك يبدو لنا أننا لا نختار أفكارنا. ورغم ذلك فإن الاختيار الأول لنا: إننا نرفض التفكير بشيء محدد. وكثيرة هي المرات التي نرفض فيها التفكير إيجابياً. لكن دعونا الآن نتعلم كيف لا نفكر بأنفسنا بصورة سلبية. يبدو لي أن كل من هم على هذا الكوكب وكل من أعرفه أو أعمل معه يعانون لدرجة ما من الكراهية تجاه الذات ومن الاحساس بالذنب. علماً أنه كلما زادت كراهيتنا لأنفسنا كلما قل الحظ المرافق لنا في هذه الحياة.

كما أننا كثيراً ما نضيف إلى ذلك: "لم أحقق كثيراً في هذه الحياة، أو أنا لا أستحق" ... فهل هذا من طبيعتكم؟ وهل ترددون لأنفسكم مراراً: "إنني لست جميلاً كفاية؟ ... لكن بالنسبة لمن؟ وعلى أساس أي مقياس؟ وإذا كانت هذه القناعة قوية جداً في أنفسكم، فكيف ستخلقون حياة ناجحة ومعطاءة؟ الواقع أن اقتناعكم في اللاوعي بفكرة (لست جميلاً كفاية) يقود أفعالكم دائماً ولذلك يظهر باستمرار في حياتكم.

هذه المشاعر تظهر عند الذين يتهمون الآخرين بأنهم سبب مشاكلهم بشكل دائم. فهل تدركون أننا بتحملنا مسؤولية أفعالنا ١٠٠% لا يحق لنا لوم أحد. كل أحداث حياتكم هي انعكاس لأفكاركم الداخلية الذاتية. إنني لا أحاول أن أدافع عن أصحاب التصرفات السيئة، لكن يهمني أن أوضح أن قناعاتنا تجذب إلينا الناس الذين سيعاملوننا بذلك الأسلوب تحديداً.

إذا كنتم تقولون أو تظنون بفكرة: "الكل ينتقديني، و أبداً لا يفعلون شيئاً لأجلي، هم يمسحون بي الأرض"، فإن هذا هو أسلوب تفكيركم. في مكان ما عميقاً في نفسكم تعمقت هذه الفكرة التي كلها ستجذب إليكم أناساً كهؤلاء تحديداً خلال حياتكم. أما إذا رفضتموها، فإن أناساً كهؤلاء سيختفون ألياً من حياتكم. وسيجدون شخصاً آخر يعاملونه بنفس الطريقة. أما أنتم فلن تجذبوا مرة أخرى أناساً كهؤلاء.

والآن أعرض لكم نتائج هذا الأسلوب في التفكير، والتي تظهر على المستوى

الفيزيائي: ١- الحقد وعدم الرضى والاستياء، المتراكمين خلال زمن طويل، يبدوون حرفياً بالتهام الجسم ويتحولون إلى مرض يدعى السرطان . ٢- انتقاد الآخرين باستمرار يؤدي حتماً إلى الروماتيزم.

الشعور بالذنب يبحث دائماً عن عقاب والعقاب يخلق الألم. الخوف والتوتر اللذان يخلقهما الألم يجلبان القرحة ومرض الأرجل والصلع . لقد اكتشفت من خلال تجربتي الذاتية أن السماح والخلاص من الاستياء،

فيها السرطان. للوهلة الأولى يبدو هذا التأكيد مبسطاً ، لكنني رأيت وجربت ذلك بنفسى . الماضي رحل إلى الأبد. إنه الواقع ولا يمكن أن نقوم بشيء حيال ذلك. لكننا نستطيع تغيير أفكارنا بخصوص الماضي. وكم هو غباء أن نعاقب أنفسنا في اللحظة الراهنة بسبب أن أحد ما ألحق بنا الأذى منذ عدة سنين مضت. وأنا أقول كثيراً لمرضى الذين تعمق عندهم الشعور بالاستياء: "من فضلكم، ابدؤوا بالتخلص من استيائكم الآن، طالما أنه ما يزال عملاً سهلاً. ولا تنتظروا حتى تصبحوا تحت مقبض الجراح أو على فراش الموت. لأنه عندها ستعانون من الذعر. ومن الصعب جداً في حالة الذعر أن تركزوا انتباهكم على فكرة الشفاء. إذ علينا في البداية أن نشنت مخاوفنا".

إذا تمسكنا باقتناعنا أننا ضحايا ضعيفة وكل شيء في حياتنا لا أمل منه، عندها سيؤيدنا الكون في قناعاتنا وستصبح حياتنا بلاعة نفايات. من المهم جداً أن نفهم أن جميع هذه الأفكار السلبية غيبية ولا تجلب النفع لأحد. حتى عندما نفكر بربنا علينا أن نفكر أنه معنا وليس ضدنا.

علينا أن نختار تحرير أنفسنا ومسامحة الجميع بدون استثناء وخاصة أنفسنا. حتى لو لم نكن نعرف كيف نسامح، علينا أن نرغب ذلك بشدة.

"إنني أسامحك على أنك لم تكن مثلما أردت أن أراك. إنني أسامحك وأحررك كلياً من نفسي" . هذا التأكيد يحرر الشخص الذي تسامحونه ويحرر الشخص المُسامح. من المهم أن تكرر هذا التأكيد لنفسكم دائماً جهراً وعلانية، وأن تكتبوه أيضاً ويفضل على الآلة الكاتبة لأنه أسرع وذلك ٧٠ مرة في اليوم لمدة ٧ أيام متتالية. إذا أردتم مسامحة شخص معين يجب أن تذكروا اسم من تسامحونه واسم المسامح. مثلاً، أنا أحمد أسامحك يا فارس....

ما إن يمرض الإنسان، يجب عليه مباشرة أن يبحث في قلبه عن جدر سماحه. فإذا وجدتم شخصاً من الصعب جداً مسامحته، فعليكم أن تسامحوه هو تحديداً. لأن السماح يعني التحرر والخلص. وليس ضرورياً أبداً أن تعرفوا كيف تسامحوه. كل ما يلزمكم هو رغبة السماح وسيأتي الكون لمساعدتكم. نحن نفهم ألماً بوضوح. لكن كم من الصعب أن نفهم أن الذين نسامحهم أيضاً يعانون من الألم . يجب علينا أن نفهم أن هؤلاء في تلك اللحظة لم يقدرُوا على التصرف بغير ذلك .

عندما يأتي إلي الناس ليفحصوا أنفسهم، لا يهمني أبداً كيف تكونت مشكلتهم، سواء أكان ذلك من الصحة السيئة، أو نقص المال، أو العلاقات السيئة أو المواهب الغير مكتشفة بل إنني أبداً مباشرة بالعمل على شيء واحد محدد وهو:
<< تطوير محبتهم تجاه أنفسهم >>

لقد توصلت إلى نتيجة، أننا عندما نحب أنفسنا، ونستحسن تصرفاتنا ونبقى أنفسنا، فإن حياتنا تصبح رائعة لدرجة لا توصف بالكلمات. فالأعاجيب الصغيرة في كل مكان. والصحة تتحسن والمال يأتي بنفسه إلينا وعلاقاتنا مع الآخرين تزدهر ونبدأ بالتعبير عن شخصيتنا بإبداع. وكل ذلك يحدث بدون أية جهود من قبلنا. عندما نحب ونحترم أنفسنا حتى الأعماق ونستحسن تصرفاتنا، فإننا نخلق تنظيماً معيناً للدماغ. ومن هنا تتبع العلاقات الرائعة مع المحيطين والعمل الجديد، حتى أننا ننقص في الوزن ونعود إلى وزننا النموذجي.

استحسان النفس وتقبل النفس هو المفتاح إلى التبدلات الإيجابية في حياتنا. إن هذه المحبة تجاه النفس تبدأ من ادراك حقيقة أنه أبداً لا يجب أن ننتقد أنفسنا ولا بأي ظرف من الظروف. فانقادنا لأنفسنا يحافظ على الأسلوب التفكيرى الذي نحاول أن نتخلص منه. بينما يساعدنا تفهمنا لأنفسنا على الخروج من هذه الدائرة المسحورة. تذكرُوا أنكم انتقدتم أنفسكم لسنين طويلة ولم تحصلوا على شيء من ذلك. جربوا الآن أن تحبوا أنفسكم وراقبوا ماذا سينتج من ذلك.

العلاج بالحب

عميقاً في مركز كينونتي يوجد مخزون لا متناهي من الحب. إنني أسمح لهذا الحب بالخروج إلى السطح. إن الحب يملأ قلبي وجسمي وعقلي وادراكي وكل وجودي، ويصدر عني كالأشعة في كل الاتجاهات وبعد أن يتضاعف بكثرة يعود إلي. وكلما تقبلت حباً كثيراً كلما كان علي أن أقدم أكثر للآخرين، ولا تخافوا فمخزون الحب لامتناه .

الحب يقدم لي حالة شعورية جيدة، إنه تعبير عن فرحي الداخلي. إنني أحب نفسي، لذلك
أعتني بجسمي بحبة. إنني أغذي جسمي بعناية بمختلف الأطعمة والأشربة اللذيذة. إنني
أعتني بجسدي بحبة وألبسه الثياب المرتبة. ويكافئني جسمي على عنايتي وحبتي بصحته
ونشاطه. إنني أحب نفسي، لذلك أنشأت لنفسي بيتاً مريحاً يؤمن لي كل متطلباتي ويسعدني
كثيراً أن أعيش فيه. إنني أملأ الغرف بخفقان الحب، لكي أشعر أنا ويشعر الجميع عندما
يدخلون الغرف بهذا الحب وأن يمتلئوا به. إنني أحب نفسي ولذلك أعمل في المكان الذي
يعجبني والذي استمتع فيه بعملتي الذي يتطلب موهبتي وقدراتي الإبداعية. إنني أعمل مع
الناس ولأجل الناس الذين أحبهم والذين يحبونني، وأكسب مقداراً مناسباً من المال. إنني
أحب نفسي، ولذلك أعامل الناس بحبة عبر سلوكي وأفكاري، إذ أنني أعرف أن كل ما
أقدمه لهم يعود إليّ مجدداً ومضاعفاً. إنني أدعوا إلى عالمي الناس المحبين فقط، لأنني
أرى فيهم الانعكاس المرآتي لحقيقتي. إنني أحب نفسي، لذلك أسامح وأترك الماضي وكل
خبرتي السابقة للنسيان وأكسب الحرية. إنني أحب نفسي لذلك أعيش فقط في يومي
الحاضر، وأستمتع بكل ثانية رائعة منه وأعلم أنه ينتظرني مستقبل مشرق وسعيد: لأنني
الابن المدلل لهذا الكون الذي يعتني بي الآن وسيعتني بي يوماً. كل ذلك حقيقة.

إنني أحبكم .

بالحديث عن الحب لا تقصد المؤلفه أبداً ذلك الحب الأناني أو الشيء الذي اعتدنا
على تسميته "بالأثرة أو محبة الذات". بل أن حب النفس يعني الاحتفال بحقيقة الوجود
لشخصيتكم وأن تكونوا شاكرين لرب العالمين على هدية الحياة الثمينة.

حب النفس يعني، قبل كل شيء، احترام النفس.

إنني أشعر بالحب تجاه:

الحياة

فرحي أنني حي

الجمال الذي أراه

شخص آخر

العلم

عملية التفكير

جسدنا البشري وتركيبه

الحيوانات والطيور وكل ما هو حي .

الكون وتركيبه .

وماذا تستطيعون شخصياً أن تضيفوا إلى القائمة ؟

وأما الآن دعونا ننظر إلى كيفية محبتنا لأنفسنا في الواقع:

إننا دائماً نعنّف وننتقد أنفسنا.

إننا نسمّم أنفسنا بالأغذية والخمور والمخدرات.

إننا نختار الإيمان بأن أحداً لا يحبنا.

إننا نخلق المرض والألم في جسمنا.

إننا نعيش في فوضى تامة واضطراب.

إننا نخلق لأنفسنا الديون والأحمال التي لا قدرة لنا على النهوض بها.

إننا نجذب الحبيب (ة) والزوج (ة)، الذين يهينون كرامتنا.

على جميع الاحتمالات إذا كنتم تنفون كمال نفسكم فذلك يعني أنكم لا تحبون

أنفسكم. إنني أذكر إحدى مريضاتي التي كانت ترتدي نظارة. وخلال إحدى جلساتنا

العلاجية حررت نفسها من الخوف الذي امتدت جذوره إلى بدايات طفولتها. وعندما

استيقظت في اليوم التالي اكتشفت أنها لم تعد بحاجة إلى النظارة. لأن نظرها سليم

١٠٠%. لكنها قضت يومها وهي تردد لنفسها: "إنني لا أصدق ذلك، إنني لا أصدق". وفي

اليوم التالي عادت من جديد إلى ارتداء النظارة.

إن عقلنا الباطن لا يتقبل النكته أبداً. لهذا فإن المريضة لم تستطع التصديق أنها

خلقت بنفسها نظراً سليماً ١٠٠%.

كمال الأطفال الصغار

كم كنتم كاملين عندما كنتم أطفالاً! الأطفال لا يحتاجون لفعل أي شيء ليكونوا

كاملين. لأنهم الكمال البشري بذاته. وهم يدركون أنهم مركز الكون. إنهم لا يخافون أن

يطلبوا ما يريدون. ويعبرون بحرية عن عواطفهم. وأنتم تعلمون أنه عندما ينزعج الطفل

فإن الجيران كلهم يعلمون بذلك. كما أنكم تعلمون أن الطفل عندما يكون سعيداً فإن

ابتسامته تضيء العالم كله. إن الأطفال يمتلؤون حباً. الأطفال الصغار لا يستطيعون تحمل

غياب المحبة. ولكننا عندما نكبر نتعلم كيف نعيش بدون حب. إن الأطفال يحبون كل جزء من جسدكم بدون استثناء.

أنتم أيضاً كنتم كذلك! ثم بدأتم تستمعون للكبار الذين تعلموا حتى ذلك الوقت كيف يخافون من كل شيء، وبدأتم تدريجياً تبتعدون عن كمالكم.

تمرين مع المرأة

إنني أطلب من المريض أن يأخذ امرأة وينظر في عينيه ويقول ذكراً اسمه: "إنني أحبك وأتقبلك كما أنت". البعض يستصعب هذا التمرين لدرجة كبيرة! إنني أرى كيف يستجيب الناس بصور مختلفة على هذا التمرين فالبعض يبدأ بالبكاء، وآخرون يغضبون، وثالثون يعلنون أنهم لا يستطيعون أبداً أن يقوموا بذلك. حتى أن أحد مرضاي رمى المرأة فها وهرب. وقد احتاج إلى عدة أشهر حتى أصبح باستطاعته أن ينظر إلى انعكاس وجهه في المرأة بدون أن يشعر بمشاعر سلبية أثناء ذلك.

إن المشكلة تأخذ الشكل الذي نتصورها فيه، وهي نادراً ما تكون مشكلة حقيقية.

مثلاً إذا أخذنا حالة الوزن الزائد. يقضي الناس غالباً سنوات في صراعهم مع مشكلة الوزن الزائد ورغم ذلك يبقون بدينين. وعندها يرمون كل مشاكل حياتهم على سمنتهم. إن الوزن الزائد هو ظاهرة خارجية لمشكلة داخلية أكثر عمقاً. برأيي أن السبب دائماً هو الخوف، وعدم الثقة بالنفس، والظن أننا لسنا على درجة كافية من الجمال" ولذلك فالكثير منا يحاطون بالدهون بالمعنى الحرفي والتي تنفذ وظيفة دفاعية في الجسم. الإذلال المستمر لنفسك لأنك بدين، والشعور بالمسؤولية عن كل كغ زائد ذلك تضيق فارغ للوقت.

بعد ٢٠ سنة ستبقون بدينين أيضاً لأنكم لم تقتربوا من المشكلة الحقيقية. لذلك أرفض شخصياً التعامل مع الحميات الغذائية. الحميات لا تساعد. أما الحمية الوحيدة التي أنصحكم بها هي الحمية من الأفكار السيئة. كثيراً ما يخبرني مرضاي أنهم لا يستطيعون تقبل أنفسهم لأنهم بدناء. أما أنا فأشرح لهم أنهم بدناء لأنهم لا يحبون أنفسهم. عندما نبدأ بحبة واحترام أنفسنا، يختفي الوزن الزائد آلياً. بعض من مرضاي يغضبون مني لأن حل

مشكلتهم يبدو لهم مبسطاً جداً. فيغادرون ثم يعودون من جديد ومعهم مشاكل جديدة بالإضافة إلى المشاكل القديمة.

المشكلة الحقيقية

إذا فالمرضى ينظر في مرآة صغيرة غير مؤذية ويتكدر بسبب ذلك. إنني أبتسم بانسراح وأقول: "رائع، إننا الآن ننظر إلى المشكلة الحقيقية". ثم أتحدث معه مفصلاً عن أهمية محبة النفس. وأقول له أن محبة النفس تبدأ من توقفنا التام عن انتقاد أنفسنا. إنني أسأل مرضاي عن أسباب انتقادهم لأنفسهم وأشكال من ذلك قائمة طويلة. فهم إما ذوو قامة طويلة جداً أو قصيرون جداً، إما بدينون جداً أو ضعيفون جداً، إما أذكاء جداً أو أغبياء جداً، إما بشعين جداً (و هذا ما يقوله الأجل بينهم) أو جميلون جداً. لاحظوا دائماً "جداً". وأخيراً نصل إلى المغزى. وندرك أنه ليس علينا أن نناقش وزننا الزائد. أو مشاكلنا المادية ... وإلخ بل علينا أن نوجه كل طاقتنا وجهدنا لحل مشكلة واحدة فقط: نقص الحب والاحترام للنفس!

والآن دعونا نوجه نظرنا إلى الماضي ونراجع معتقداتنا. بالنسبة للبعض سيكون صعباً جداً أن يتخلصوا من قشور الماضي.

فلنفترض أنكم تتظفون شفتكم التي فيها بعض الأشياء التي تنتظرون إليها بمحبة وتمسحون عنها الغبار لتعطيها جمالية أكبر. وبعض الأشياء الأخرى تحتاج إلى صيانة وقد لاحظتم ذلك بنفسكم. كذلك بعض الأشياء في شفتكم قد قدمت كثيراً حتى أن أوان مفارقتها. فالمجلات والجرائد القديمة والكتب التي لستم بحاجة إليها يمكنكم رميها بسهولة. ولا داعي أبداً للغضب أو التكدر بهذا الخصوص.

نفس الشيء يحدث عندما نقوم بتنظيف عقولنا. فلا يجب التكدر بسبب عتق قناعاتكم وأنه أن أوان التخلص منها. دعوهم يذهبون بهدوء من حياتكم. فنحن لا نبحث في النفايات عن شيء نحضر منه الطعام. لا يجب البحث في نفايات العقل عما ننشئ به الحياة المستقبلية.

دعونا نراجع بعض قناعاتنا المحدودة.

القناعة المحدودة (ليست جميلاً كفاية). جذور هذه القناعة في أن الأب كان دوماً يقول لطفله بأنه أحمق.

القناعة المحدودة "إنني لا أحب نفسي كفاية". نشأت هذه القناعة كالتالي: البنت كانت تحاول القيام بما يحبه والدها. وهما لم يتفقا حول أي سؤال وكل الوقت كانوا يتناقشون بحدة. البنت كانت تبحث عن استحسانه، وبدلاً من ذلك كانت تحصل على النقد الصارم. جسدها كله كان مليئاً بالألم. والدها كان عنده نفس الألم. هي لم تكن تفهم أن استيائها كانت تخلق الآلام فيها، تماماً كما كانت استياءات والدها تخلق الألم فيه.

القناعة المحدودة "الحياة خطيرة!". سبب تشكلها: الأب الخائف ...
مريضة أخرى لدي كانت ترى الحياة صارمة وصعبة وكان يصعب عليها الضحك، وإذا ضحكت أحياناً كانت بعدها تصاب بالخوف وكأنما شيء سيء يجب أن يحدث بعدها. لقد رباها أهلها وهم يكررون: "لا تضحكي، فلا شيء جيد سينتج من ذلك".

تمرين

خذوا ورقة بيضاء وسجلوا قائمة كل ما هو سلبي مما قاله أهلكم عنكم. يجب أن تجلسوا قرابة النصف ساعة لتتذكروا تفاصيل كهذه. ماذا كانوا يقولون حول علاقتكم بالمال؟ ماذا كانوا يقولون بخصوص جسمكم؟ عن الحب والعلاقات المتبادلة بين الناس؟ عن مواهبكم؟ إذا استطعتم انظروا إلى هذه القائمة موضوعياً وقولوا لأنفسكم: "الآن عرفت من أين جاءتني هذه الأفكار!" أما الآن فدعونا نأخذ ورقة بيضاء جديدة ونتابع. ممن أيضاً كنتم تسمعون آراء سلبية عنكم؟

من الأقارب.

من الأساتذة.

من الأصدقاء.

من الذين يمثلون الإدارة .

سجلوا كل ذلك. وأثناء كتابتكم لذلك لاحظوا كيف ستشعرون بنفسكم. ورقتان مسجلتان بخط يديكم تمثلان الأفكار التي يجب عليكم التخلص منها بأسرع وقت. إنها الأفكار التي تمنعكم من الحياة.

تخيلوا أنفسكم أطفالاً

إذا أخذنا طفلاً يبلغ من العمر ثلاث سنوات، ووضعناه في وسط الغرفة وبدأنا الصراخ في وجهه بملء صوتنا، وقلنا له أنه أحمق وماذا عليه أن يفعل (حتى بإمكاننا ضربه عدة مرات) فإن الطفل الخائف إما سينزوي هادئاً في إحدى الزوايا أو سيتصرف بصورة سيئة. هذا الطفل لديه احتمالان فقط يتصرف تبعاً لهما. لكننا لن نعرف أبداً ماذا بمقدوره أن يفعل في الحقيقة.

أما إذا أخذنا نفس الطفل وقلنا له أننا نحبه ونعشقه وأنه ذكي وسريع البديهة، وأنه يعجبنا كيف يلعب، ولا غرابة في أنه يخطئ (لأن الجميع يخطئ)، وأنا سنحبه دوماً رغم كل شيء، فإنكم لن تتصوروا حتى الإمكانيات الكامنة في طفل كهذا !

في داخل كل شخص بيننا (بغض النظر عن أعمارنا) يتواجد حتى الآن طفل كهذا في الثالثة. ونحن كثيراً ما نقضي وقتنا في تأنيب ولعنة هذا الطفل المسكين في داخلنا. ثم نستغرب لماذا يحدث كل شيء في حياتنا بهذا الشكل السيء. لو أنه كانت عندكم صديقة تتفدكم دائماً هل كان سيعجبكم ذلك؟ من المحتمل جداً أنكم كنتم تلقون هذه المعاملة تحديداً عندما كنتم أطفالاً وهذا أمر محزن جداً. لقد حدث ذلك منذ زمن بعيد ورغم ذلك فهو أمر محزن جداً. ولكن بما أن ذلك كان حدثاً قديماً وبقيتم تعاملون أنفسكم بنفس الطريقة فذلك أكثر حزناً بكثير. وهكذا أمامكم الآن قائمة كل الآراء السلبية التي اضطررتم إلى سماعها وأنتم أطفال. لأي درجة توافق هذه القائمة رأيكم حول أنفسكم؟

أساس سيناريو حياتنا هو "كيف تمت برمجتنا" في سنين طفولتنا. نحن كلنا أطفال جيدون مثاليون يتقبلون بسرور كل ما يقال لهم ويتخذونه كحقيقة. لكن من المهم مجدداً ألا تتهموا أنفسكم بسبب ذلك، بل أن تصعدوا إلى مستوى أكثر رقياً من الإدراك. لأن الماضي لا يمكن تغييره، لكنكم تستطيعون أن تخلقوا لأنفسكم مستقبلاً رائعاً. لقد جئنا إلى هنا إلى هذه الأرض لكي نتجاوز محدوديتنا. إننا هنا لكي نعجب بتفوقنا، رغم كل ما قالوه لنا. لذلك عليكم أن تتجاوزوا محدوديتكم، أما أنا فعلي أن أتجاوز محدوديتي.

القرار بالتغيير

شعور أغلبيتنا تجاه الحياة هو قبل كل شيء شعور بالعجز. إننا منذ زمن بعيد نيسنا من الحياة مع قطع الرجاء منها وفقدان الأمل من اصلاحها. بالنسبة للبعض كان السبب خيبات الأمل العديدة، بالنسبة للآخرين كان السبب هو الألم الدائم... والخ. لكن النتيجة واحدة بالنسبة للجميع. تخلي تام عن الحياة ورفض رؤية النفس والحياة الخاصة من زاوية أخرى. كان من المستحسن أن تطرحوا على أنفسكم سؤالاً: "ما هو الشيء المحدد الذي يستدعي دوماً خيبات الأمل في حياتي؟" ما هو الشيء الذي توزعونه بكرم، ما الذي يجعل الآخرين يزعجونكم؟ كل ما تقومون به يعود إليكم. كلما انزعجتكم أكثر، كلما زدتكم في خلق الأوضاع التي تستدعي فيكم الانزعاج وهل تشعرون بالانزعاج عندما تقرؤون هذه السطور الآن، أو عندما قرأتم المقطع السابق؟ إذا كان الجواب نعم فذلك رائع! لأنه عليكم أنتم تحديداً أن تتغيروا! والآن دعونا نتحدث عن التغيير وروغبتنا في تغيير أنفسنا. إننا جميعاً نريد لحياتنا أن تتغير، لكننا لا نريد أن نتغير. فليتغير أحد آخر، فليتغيروا "هم" أما نحن فسننتظر. لكي تغيروا شخصاً آخر عليكم أولاً أن تغيروا أنفسكم. وعليكم أن تتغيروا في داخلكم. علينا أن نغير أسلوب تفكيرنا، وطريقة تحدثنا، والشيء الذي نتلفظ به. وعندها فقط سيحل التغيير الحقيقي في حياتنا. أنا شخصياً كنت دوماً أتميز بالعناد. وحتى عندما اتخذت القرار بالتغيير، كان هذا العناد يزعجني كثيراً. لكنني رغم كل شيء كنت أعرف أنه هنا تحديداً علي أن أتغير. كلما تمسكت أكثر بتأكيد معين. كلما تبين لي بشكل واضح أنه علي أن أتخلص من هذا التأكيد تحديداً. و فقط عندما تتأكد من ذلك بتجربتك الخاصة، يصبح بإمكانك أن تعلم الآخرين. يبدو لي أن المعلمين الروحانيين القديرين كلهم عاشوا طفولة صعبة جداً، ومروا عبر الآلام والمعاناة، ولكنهم تعلموا كيف يحررون أنفسهم وأصبح ذلك اهتمامهم الأكبر في حياتهم.

تمرين "إنني أريد أن أتغير"

كرروا جملة "أنا أريد أن أتغير" قدر استطاعتكم. وأثناء تلفظكم بالعبارة لامسوا حلقكم لأن الحلق هو مركز تركيز الطاقة اللازمة للتغيير. وكونوا جاهزين لتقبل التغييرات عندما تدخل حياتكم. واعلموا كذلك أنكم إذا اعتبرتم أنه ليس بمقدوركم أن تغيروا أنفسكم

من ناحية ما، فهناك بالتحديد عليكم أن تتغيروا. "إنني أريد أن أتغير.
"إنني أريد أن أتغير". وستقوم قوى الكون ألياً بمساعدتكم في قراركم، وستكتشفون بدهشة
أكثر وأكثر تغيرات إيجابية كثيرة جديدة في حياتكم.

تمرين "الرغبة بالتغيير"

اقربوا من المرأة وقولوا لأنفسكم: "أنا أريد أن أتغير". لاحظوا بانتباه ماذا
ستشعرون أثناء ذلك. إذا لاحظتم أنكم تقاومون أو تترددون، اسألوا أنفسكم أي قناعة أو
فكرة تجعلكم تشعرون بهذا الشكل؟ عليكم أن تتخلصوا منها بغض النظر عن معرفتكم من
أين ظهرت عندهم. عودوا من جديد إلى المرأة، وانظروا بعمق في عينيكم، المسوا حلقكم
وقولوا بصوت عالٍ ١٠ مرات: "إنني أريد أن أتخلص من كل مقاومة". العمل مع المرأة
يساعد كثيراً. إن النظر في العيون وتكرار الفكرة الإيجابية عن نفسك هو أسرع طريق
للحصول على نتائج جيدة.

الإدراك هو أول خطوة باتجاه الشفاء والتغيير.

بعض اعتقاداتنا دفنت في أعماقنا لدرجة أننا لا نستطيع اكتشافها مباشرة. فنبداً
بالشكوى أو بملاحظة الشيء نفسه عند الآخرين قبل نفسنا. إننا غالباً نجذب صديقة أو
معلماً أو كتاباً نبدأ بفضلهم الاستيقاظ من حلم عميق. بالنسبة لي بدأت عملية كهذه
بملاحظة إحدى صديقاتي. لقد أخبروها عن أحد اللقاءات التي لم تذهب إليها، أما أنا
فذهبت، لأنه شيء ما في داخلي نبهني إلى أنني يجب أن أذهب. وهذا اللقاء القصير كان
الخطوة الأولى على طريق الحقيقة. أحياناً تبدو لنا أحداث كهذه غير هامة. حتى أننا
نغضب من نفسنا على أفكارنا التي تدعونا للقيام بهذه الخطوة السخيفة. إنها ردة فعل
ممتازة إذا كنا ندرك أنها الخطوة الأولى في عملية شفائنا. هذه العملية تبدأ في اللحظة
التي نقرر فيها بتغيير أنفسنا.

قلة الصبر هي صورة أخرى من صور المقاومة. فعندما نطالب بأن يحدث التغيير
فوراً فإننا نحرم أنفسنا من درس هام نحتاجه لحل المشكلة التي خلقناها بيدينا.

عندما أعرض على المريض محاولة مسامحة الشخص الذي تسبب بمشاكلته، فإنني

أرى كيف ينضغط فكه وقبضتاه. وتبدأ المقاومة بالظهور، وأنا أعلم أنه هنا بالتحديد عليه أن يجتهد.

علينا جميعنا أن نمر عبر دروس حياتية هامة، بعض الأمور في حياتنا صعبة بالنسبة لنا فقط لأنها من اختيارنا لأنفسنا. أما إذا كانت أمور أخرى في حياتنا سهلة بالنسبة لنا، فإنها ليست بدروس بل إنها أمور عرفناها.

الوعي يساعدنا على استيعاب الدروس

إذا كنتم تظنون أنه يصعب عليكم التغيير، فإنكم تتعاملون مع أصعب درس في حياتكم. لكن لا يجب أن تتراجعوا عن فكرة التغيير بسبب مقاومة كهذه بل تستطيعون العمل على مستويين:

١- التقبل الواعي لمقاومتكم.

٢- التغيير الدائم.

راقبوا أنفسكم وانظروا كيف تقاومون ورغم ذلك تتغيرون. إن أفعالنا تشهد غالباً على مقاومتنا. ويمكن أن تظهر المقاومة في: تغيير موضوع الحديث.

الرغبة في الخروج من الغرفة.

الذهاب إلى الحمام.

التأخر.

المرض.

النظر إلى الجنب أو إلى النافذة.

رفض توجيه الانتباه إلى شيء ما.

الرغبة بتناول الطعام أو الشراب أو التدخين.

قطع العلاقات.

القناعات

إننا نكبر مع قناعات تصبح فيما بعد مقاومات. وإليكم بعض من قناعاتنا المحدودة:

هذا الشيء لن يناسبني.

الرجال (النساء) لا يجب أن يفعلوا ذلك،

في عائلتي لم نتعود على ذلك.
الحب ليس لي، إنه سخيّف جداً.
المسافة بعيدة جداً.
السعر باهظ جداً.
يحتاج إلى وقت كثير.
إنني لا أؤمن بذلك.
إنني لست كذلك.

هم

إننا نصرف طاقتنا على الآخرين ونستخدم ذلك كحجة، لكي نقاوم التغييرات وُلدِينَا
في رأسنا الأفكار التالية:
اللحظة ليست مناسبة.
"هم" لا يسمحون لي بالتغيير.
لا يوجد عندي أستاذ مناسب، أو كتاب أو صف إلخ.
طبيبي يقول غير ذلك.
إنه ذنبهم.
في البداية هم عليهم أن يتغيروا.
هم لا يفهمون.
ذلك ضد قناعاتي أو ديني أو فلسفتي.

أفكار حول الذات

كبير جداً في السن.
شاب / ة / جداً.
بدين جداً.
نحيف جداً.
طويل جداً.
صغير جداً.

كسول جداً.

قوي جداً.

ضعيف جداً.

غبي جداً.

فقير جداً.

جاد جداً.

ربما كل ذلك لا يناسبني؟

الخوف

المقاومة الأكبر فينا بسبب الخوف وتحديداً الخوف من المجهول.

اسمعوا:

أنا لست جاهزاً.

لن أنجح بشيء.

وماذا سيقول الناس؟

لا أريد أن أفتح "صندوق القذارة".

كيف ستكون ردة فعل أهلي (زوج، زوجة، جدة إلخ).

إنني أعرف القليل جداً.

وماذا إذا أنيت نفسي؟

لا أريد أن يعرف الآخرون عن مشاكلي.

لا أريد الحديث عن ذلك.

صعب جداً.

لا تكفيني النقود.

إنني لا أتق بأحد.

إنني لست حسناً كفاية لأجل ذلك.

وهذه القائمة يمكنها أن تستمر إلى اللانهاية.

أحدى مريضاتي تعرضت لثلاثة حوادث سير، وكسرت عمودها الفقري وعنقها

وركبتها. وعندما كانت تسوق سيارتها لتصل إلى عيادتي حادت عن الدرب وعلقت في سداد طريقي وتأخرت بسبب ذلك. كان سهلاً جداً عليها أن تحكي لي عن مشاكلها، لكن عندما قلت لها: "انتظري لحظة، أريد أن أقول لك شيئاً"، هنا بدأ كل شيء. صارت نظارتها تضايقها بصورة غير طبيعية، وانتقلت للجلوس على كرسي آخر، ثم احتاجت لدخول المرحاض. وكان من المستحيل لفت انتباهها حتى نهاية الجلسة. كل ذلك كان يحدث بسبب مقاومتها إذلم تكن جاهزة للخلاص. لاحقاً اكتشفت أن أختها أيضاً كسرت عنقها مرتين وكذلك والدتها.

كيف يمكننا أن نتغير

"إنني أجتاز العقبات بسهولة وفرح".
جميعنا تعمق فينا شعور بأننا يجب أن نتصرف ونفكر بالطريقة التي نتصرف ونفكر بها. إن ذلك يناسب قناعاتنا أو يعد تعبيراً عنها. لولم يكن هناك قناعة لما كان هناك تعبير عنها. يتواجد فينا شيء يستدعي الوزن الزائد، ويؤدي إلى العلاقات السيئة والفسل والفقر والتكدر.... إلخ.

كم مرة كررتم لأنفسكم: "لن أفعل ذلك مرة أخرى أبداً". ورغم هذا الاعلان كنتم من جديد تلتهمون الكعكة، وتدخنون سيجارة، وتهينون الناس الغالين عليكم.... وإلخ. رغم أنه لم ينتهي بعد اليوم الذي وعدتم فيه أنفسكم بعدم القيام بذلك مجدداً. ورغم ذلك تكرر تلك التصرفات. ثم تصعبون المشكلة أكثر وأكثر، عندما تقولون لأنفسكم: "لا يوجد عندك ولا ذرة من قوة الإرادة! إنك ببساطة ضعيف!" وهذا يجعل ثقل الذنب أثقل كثيراً من الذي نحمله فوق أكتافنا حتى الآن.

وبدلاً من ذلك قولوا لأنفسكم: "إنني أريد أن أتخلص من الرغبة الخفية في أن أكون دوماً غير مستحق". "إنني أستحق الأفضل دوماً في هذه الحياة وأسمح لنفسني بتقبل ذلك بمحبة".

غيروا قناعاتكم وستغير حياتكم!

كل فكرة من أفكارنا يمكننا تغييرها!

إذا كانت الأفكار الغير مرغوبة تأتيكم باستمرار، القطوا أنفسكم عليها وقولوا لها:
"إليك عني!" واتخذوا بدلاً منها الفكرة التي ستأتيكم بالنجاح .
هناك ثلاثة مبادئ أساسية في العمل مع النفس:

١- الرغبة في التغيير .

٢- مراقبة العقل .

٣- مسامحة النفس والآخرين .

لقد تحدثنا سابقاً حول الرغبة بالتغيير، دعونا الآن نتحدث حول مراقبة العقل. إننا
جميعاً نمثل شيئاً أكبر بكثير من ادراكنا فقط. ربما تظنون أن الادراك هو المسؤول
عن كل شيء في حياتكم. لكن قناعة كهذه مبنية فقط على أساس أنكم تظنون ذلك. إن
عقلكم أداة يمكن استخدامها بطرق مختلفة. إنه دوماً في خدمتكم. أسكتوا للحظة "الثرثار"
في عقلكم وفكروا في أهمية المعتقد: "إن عقلكم هو أداتكم". وستقررون بأنفسكم كيف
تستخدمونه.

الأفكار التي تختارون تخلق كل ظروفكم الحياتية. حيث تكمن قوة لا متناهية في
الكلمات والأفكار. وعندما ستتعلمون كيف تراقبون أفكاركم وكلماتكم ستكونون في انسجام
مع هذه القوة. فلا تظنوا أن عقلكم يراقبكم. بل العكس تماماً أنتم تراقبون عقلكم.

تمرين "التحرر"

قوموا بشهيق عميق ثم أخرجوا بالزفير كل الهواء. ارخوا جسدكم. ثم قولوا
لأنفسكم: "إنني أريد أن أتحرر. إنني أتحرر من التوتر كله. إنني أتحرر من كل قناعاتي
القديمة. إنني أشعر بالهدوء. إنني في وفاق مع نفسي. إنني في وفاق مع تطور الحياة.
إنني في أمان". كرروا هذا التمرين ثلاث مرات. وعندما يبدو لكم أنكم تتواجدون في
وضع صعب كرروا لنفسكم هذه الجمل. وعندها ستصبح جزءاً منكم وسترجعون طبيعيين
لدرجة أن كل التوتر والصراع اليومي سيتلاشى تدريجياً من حياتكم. استرخوا وفكروا
بشيء جيد. إنه أمر سهل جداً.

الاسترخاء الجسدي (الفيزيائي)

من الضروري أحياناً أن نسترخي فيزيائياً. التجارب السلبية التي مررنا بها والعواطف السلبية التي شعرنا بها غالباً تبقى آثارها في جسدنا. احدي أشكال التحرر الفيزيائي من ذلك هي التالية: اغلاق كل النوافذ في المنزل أو السيارة والصرخ بملء صوتكم. وضرب الوسادة أو الفراش بكل قوتكم وهو أسلوب آخر غير ضار. أو ممارسة الألعاب الرياضية أو نزهة سريعة في الهواء الطلق جميعها ستؤدي لنفس النتائج. منذ فترة عانيت من ألم شديد في كتفي استمر يومين أو ثلاثة. حاولت ألا أنتبه له. لكن الألم لم يختف. عندها سألت نفسي: "ماذا يحدث، ما الموضوع؟ ما الذي يزعجني؟" لم أستطع ايجاد الجواب لذلك قلت لنفسي: "ماذا إذا، دعينا ننظر". ثم وضعت وسادتين كبيرتين على فراشي وبدأت أضربهما بملء قوتي. وبعد الضربة الإثني عشر كنت أعرف بصورة أكيدة ما الذي يزعجني. كل شيء أصبح واضحاً، وصرت أضرب الوسائد بقوة أكبر وبهذا الشكل حررت نفسي من الاحساس بالانزعاج. وعندما انتهيت أحسست بنفسي أنشط بكثير، وفي اليوم التالي اختفى الألم تماماً.

التحرر من الماضي

كثير من مرضاي يقولون أنه ليس باستطاعتهم أن يكونوا سعداء لأنهم مجروحون من الماضي. ولأنهم لم يحققوا شيئاً مما كان عليهم القيام به. ولأنه لم يعد لديهم ما يخالون به أكبر المغالاة في حياتهم. لأنهم جرحوا ولا يستطيعون أن يحبوا. شيء مؤذ حدث في الماضي وما زالوا يتذكرونه ولأنهم يوماً فعلوا شيئاً شنيعاً ويلعنون أنفسهم بسبب ذلك ولأنهم لا يستطيعون السماح ولا يستطيعون النسيان.

التذكر الدائم للماضي يعني أن نتسبب لأنفسنا بالألم الدائم. الذين ظلمونا لا يهمهم الأمر. "إنهم حتى لا يعرفون حجم ألمنا". لذلك لا يوجد أي مغزى لتركيز أفكارنا على الماضي. لقد ذهب الماضي ولا يمكن تغييره. لكن يمكن تغيير تعاملنا تجاهه.

تمرين "التحرر من الماضي"

دعونا ننظر إلى الماضي كذكرى فقط. فإذا تذكرتم ماذا كنتم ترتدون في الصف الثالث، فإن هذه الذكرى ستكون بدون أي تقييم عاطفي. كذلك يمكنكم معاملة كل أحداث ماضيكم. فبقدر تحررنا يصبح باستطاعتنا أن نستخدم كل قوتنا العقلية في أداء أعمالنا للحظة الراهنة. راقبوا مجدداً ردة فعلكم. ما الذي يلزمكم من أجل ذلك؟ وما هي درجة مقاومتكم للنسيان من أجل ذلك؟ ولأي درجة تريدون أو أصبحتم جاهزين لمفارقة ماضيكم؟

السماح

إن خطوتنا الآتية هي خطوة السماح. في السماح يكمن الجواب على كل الأسئلة والمشاكل. إنني أعرف من خبرتي الذاتية، أنه عندما تظهر المشاكل في حياتنا، لا تهمننا طبيعتها، إنما يعني ذلك أنه علينا أن نسامح أحداً ما. الحب هو الجواب الوحيد لأي مشكلة لدينا، والطريق إلى هذا الجواب يأتي عبر السماح. فالسماح يذوب السخط. وتوجد عدة أساليب لذلك:

تمرين "اذابة السخط"

اجلسوا في مكان هادئ واسترخوا. تخيلوا أنكم في مسرح مظلم وأمامكم خشبة مسرح صغيرة. ضعوا على الخشبة الشخص الذي عليكم مسامحته (الشخص الذي تكرهونه أكثر من أي شخص آخر). هذا الشخص يمكن أن يكون حياً أو ميتاً، وكراهيتكم كذلك يمكن أن تكون من الماضي أو الحاضر. وعندما سترون بوضوح هذا الإنسان، تخيلوا أنه يحدث له شيء جيد جداً، وأن ذلك مهم جداً بالنسبة له. تخيلوه مبتسماً وسعيداً، أوقفوا هذه الصورة في مخيلتكم لعدة دقائق ثم دعوه يختفي. وعندما يختفي الإنسان الذي تريدون مسامحته من على خشبة المسرح، ضعوا

أنفسكم هناك.. تخيلوا أن كل ما يحدث معكم خير.. تخيلوا أنفسكم سعداء ومبتسمين.
واعلموا أنه يوجد في هذا الكون ما يكفينا جميعاً من الخير. هذا التمرين ينوب الغيوم
السوداء للسخط المتراكم. بالنسبة للبعض سيبدو هذا التمرين صعباً جداً.
وفي كل مرة تقومون به، يمكنكم أن ترسموا في خيالكم أناساً مختلفين. قوموا بهذا
التمرين مرة واحدة في اليوم خلال شهر وانظروا كم ستسهل عليكم الحياة.

تمرين "التخيل الفكري"

وهذا أيضاً تمرين ممتاز جداً. تخيلوا أنفسكم أطفالاً صغاراً (٥ - ٦ سنوات). انظروا
بعمق في عيني هذا الطفل. حاولوا أن تروا الحنين العميق في عينيه وأن تفهموا أن هذا
الحنين إلى محبتكم. مدوا أيديكم واحضنوا هذا الطفل الصغير، وضموه إلى صدركم. قولوا
له أنكم تحبونه بقوة. قولوا له أنكم تعجبون بذكائه، وأنه لا عجب بأنه يخطئ أحياناً لأن الكل
يفعل ذلك. عدوه بأنكم ستأتون يوماً لنجدته إذا احتاج لذلك. والآن دعوا الطفل يصبح
صغيراً جداً كحبة البازيلاء. وضعوه في قلبكم لكي يسكن هناك. وعندما ستنتظرون للأسفل
سترون وجهه الصغير وستقدرون أن تقدموا له كل حبكم الذي يهمله كثيراً.
والآن تخيلوا والدتكم عندما كانت بعمر (٤ - ٥) سنوات، خائفة وبجاجة إلى
الحب. مدوا لها أيديكم وقولوا لها كم تحبونها. قولوا لها أنه باستطاعتها أن تعتمد عليكم
رغم كل شيء. وعندما تهدأ وتشعر بنفسها في أمان ضعوها في قلبكم.
والآن تخيلوا والدكم صبياً صغيراً بعمر (٣ - ٤) سنوات، إنه أيضاً يخاف من
شيء ما ويبكي بصوت عالٍ بدون توقف. سترون الدموع التي تنهمر سيلاً على وجهه
الصغير. أنتم تعرفون الآن كيف تهدؤون الأطفال الصغار. ضموه إلى صدركم واشعروا
بجسده المرتجف. هدؤوه. دعوه يشعر بحبكم. قولوا له أنكم ستكونون يوماً إلى جانبه.
وعندما تجف دموعه، دعوه يصبح صغيراً جداً. وضعوه في قلبكم إلى جانب والدتكم.
أظهروا لهم الحب جميعاً، إذ أنه لا يوجد شيء أكثر قداسة من الحب تجاه الأطفال
الصغار. يوجد في قلبكم الكفاية من الحب لتشعروا كوكبنا الأرضي كله. لكن دعونا في
البداية نشفي أنفسنا. اشعروا بالدفء واللفظ والرقّة التي في جسدكم، دعوا هذا الشعور
الغالي يبدأ بتغيير حياتكم.

برنامجي اليومي

إن يومي عادةً يمر على الشكل التالي: عندما أستيقظ صباحاً وقبل أن أفتح عيني، أشكر ربي عن كل شيء أملكه. بعد الاستحمام الصباحي أتأمل وأصلي قرابة النصف ساعة. ثم أقوم بالرياضة الصباحية (١٥) دقيقة وأحياناً أمارس الرياضة الصباحية التي أراها في التلفاز. إن إفطاري يتألف من الفاكهة وشاي الأعشاب. ثم أشكر أمنا الأرض لأنها أطعمتنا. قبل الغداء أذهب إلى المرأة وأقوم بالتمارين النفسية: إما بتلفظ الكلمات أو غناءها. وهي تأكيدات من نوع:

لويزا، أنت رائعة، إنني أحبك.

إنه أسعد يوم في حياتي.

كل ما تحتاجين لمعرفة سيأتي إليك.

كل شيء رائع.

وعند الغداء عادةً أتناول صحن سلطة كبير. ومجدداً أبارك طعامي وأشكر الرب عليه. في وقت ما من النهار أسمع شريطاً سجلت عليه الأمور التي أكدت عليها. عند العشاء أتناول خضاراً مسلوقة وعصائد. أحياناً لحم دجاج أو سمك. بالنسبة لجسدي الأفضل هي الأطعمة البسيطة. وفي المساء أقرأ أو أدرس. عند ذهابي للنوم أراجع فكرياً لليوم المنتهي وأباركه. وأقول لنفسي أنني سأنام بصورة ممتازة وأستيقظ صباحاً لأجل يوم رائع جديد. فهل تستغربون حديثي هذا؟

وأنتم كيف تبدؤون نهاركم؟ ما الذي تقولونه أو تفكرون به في الصباح عند استيقاظكم؟ أتذكر الفترة التي كنت أستيقظ فيها وأقول لنفسي: "يا إلهي، علي من جديد أن أستيقظ. أه إنه يوم آخر". وكنت أحصل على يومٍ مشابه تماماً لتوقعاتي. كانت الازعاجات والمشاكل تأتيني الواحدة تلو الأخرى. أما الآن وقبل أن أفتح عيني أتشكر ربي عن يومي الجيد وكل ما هو جيد في حياتي.

حول العمل

البعض منا وخاصة الذين لا يقنعون بالمهنة التي اختاروها يفكرون باستمرار:
إنني لا أتحمل عملي.

إنني أكره عملي.

إنني لا أكسب كفايتي من المال.

لا يقدرونني في عملي.

إنني ببساطة لا أعرف ما العمل.

إن هذه الأفكار السلبية تجلب لكم الكثير من الضرر. كيف تتوقعون أن تجدوا عملاً جيداً إذا كنتم باستمرار تفكرون بهذه الطريقة؟ إن ذلك يسمى الاقتراب من المشكلة من الجهة الخاطئة. إذا كنتم تمارسون مهنة لا تحتملونها لسبب ما عليكم القيام بالتالي:

ابدؤوا بمباركتكم لمهنتكم الحالية، إذ أنها مرحلة ضرورية في طريقكم. أنتم الآن في المكان الذي أوصلتكم إليه قناعاتكم الحياتية. إذا ابدؤوا بمباركة كل شيء في عملكم: البناء الذي تعملون فيه، المصعد، الغرف، الأثاث والتجهيزات، الناس الذين تعملون معهم. إذا أردتم مغادرة هذا العمل، فقولوا لأنفسكم باستمرار أنكم تحررون هذا العمل بحب وتتركونه للانسان الذي سيكون سعيداً فيه. واعلموا أنه في الواقع يسعى كثيرون إلى المركز الذي تشغلونه في عملكم.

"إنني منفتح وجاهز لأقبل بالعمل الذي أستخدم فيه كل امكانياتي ومواهبتي. هذا العمل الجديد سيسمح لي بتحقيق كل مواهبي الابداعية وسيرضيني". إذا كان أحد الأشخاص يضايقكم في عملكم باركوه كل مرة تفكرون به. رغم أننا لا نختار شيئاً كهذا لكن من المهم أن نعرف أنه يوجد في كل واحد فينا شيء من هيتلر وشيء من السيد المسيح ... إذا كان هذا الشخص مُنتقِداً، تصوره كانسان يمدح الجميع، وإذا كان قاسياً قولوا لأنفسكم أنه رقيق وعادل. إذا كنتم ترون في الناس الناحية الايجابية فقط، عندها سيظهرون صفاتهم الحميدة، بغض النظر عن كيفية تصرفهم مع غيركم.

الجسم

"إنني أتقبل بحب كل نبضة حياة من نبضات جسمي".

إنني أو من بأننا بأنفسنا نخلق الأمراض في جسدنا. الجسم كأى شيء آخر في حياتنا ليس إلا انعكاساً مباشراً لمعتقداتنا. إن جسدنا باستمرار يتحدث معنا لو أننا فقط نجد الوقت لنستمع إليه ... كل خلية من الجسم تستجيب لكل فكرة من أفكارنا وكل كلمة نقولها.

أسلوب تفكيرنا وكلماتنا تحدد سلوك جسدنا. الشخص الذي يعيش بوجه حزين يفكر دوماً
بالتفكير حزينة. في هذا المجال تشدنا وجوه الشيوخ. إنهم انعكاس مباشر لأسلوب تفكيرهم
على امتداد حياتهم. وكيف ستبدون أنتم عندما تكبرون؟ في هذا الكتاب أقدم قائمة كاملة
للتشخيص الميتافيزيقي والأسباب النفسية للكثير من الأمراض. وتصل الدقة إلى درجة
٩٠ - ٩٥%.

الرأس

يمثلنا شخصياً. إنه الشيء الذي نظهره للعالم. وفقه يعرفوننا. عندما يحدث شيء
غير طبيعي لرأسنا يعني ذلك أننا لسنا طبيعيين.

الشعر

يمثل القوة. عندما نشعر بالخوف نخلق "الحزام الفولاذي" الذي يبدأ عادة في
عضلات العنق ثم يمتد إلى الرأس وأحياناً إلى العينين. ينمو الشعر من الأكياس الشعرية.
وعندما نخلق ضغطاً كبيراً في الجمجمة فإن هذه الأكياس تنغلق آلياً ويبدأ الشعر بالموت
والساقط. وإذا استمر التوتر بشكل دائم ولم تسترخي الجمجمة يتوقف نمو الشعر.
والنتيجة هي الصلع. وقد بدأت النساء تصلع منذ أن دخلن عالم الرجال "العملي". ونحن
طبعاً لا نلاحظ هذا الشيء لأن الكثير من الشعر المستعار يبدو طبيعياً جداً.

الأذنان

يمثلان رمز المقدرة على السماع والاستمتاع. عندما يعاني شخص من مشاكل في
أذنيه فذلك يعني أن شيء ما يحدث في حياته يرفض تماماً سماعه. ألم الأذنين هو نموذج
للانزعاج الأعظم من الشيء الذي تسمعونه.
الأطفال غالباً يعانون من مشاكل في أذنيهم، لأن المساكين مجبورون أن يسمعوا
في بيوتهم كل ما لا يرغبون سماعه. يمنع الطفل من اظهار غضبه، وبما أنه عملياً يعجز
عن تغيير أي شيء، فإن هذا العجز يؤدي إلى آلام الأذنين. الطرش يمثل بنفسه رفضاً

طويلاً ربما استمر طيلة الحياة للاستماع إلى شخص ما. لاحظوا أننا عندما نرى أحد الزوجين يضع جهازاً للسمع فإن الآخر يتكلم دون توقف.

العينان

تعبيران عن امكانية الرؤية. عندما نعاني من مشاكل في عينينا فذلك يعني عادة أننا نرفض رؤية شيء ما فينا أو في حياتنا. عندما أرى أطفالاً صغاراً يرتدون نظاره أعرف مباشرة: أنه شيء ما ليس على ما يرام في منزلهم. إنهم بصورة مباشرة يرفضون رؤية شيء ما. إذا لم يكن بمقدورهم أن يغيروا الوضع المنزلي، فإنهم حرفياً يشنتون بصرهم، لكي تفقد عيونهم القدرة على النظر بوضوح.

آلام الرأس

تحدث عندما نشعر بأنفسنا ناقصين. في المرة المقبلة عندما يؤلمكم رأسكم، توقفوا للحظة واسألوا أنفسكم أين تشعرون بنفسكم مذلولين ولماذا. سامحوا أنفسكم، دعوا هذا الشعور يذهب، وسيختفي ألم رأسكم بنفسه.

الشقيقة

(آلام نصف الرأس) تظهر عند الأشخاص الذين يريدون أن يكونوا كاملين، وكذلك عند الذين تراكم عندهم الكثير من الانزعاج من هذه الحياة.

العنق والحنق

لهما أهمية كبيرة. العنق يرمز إلى مرونة التفكير، والقدرة على رؤية الجهة المقابلة للمسألة وفهم وجهة نظر الشخص الآخر. عندما نعاني من مشكلة مع عنقنا، فذلك يعني، أننا نعانى ونرفض أن نكون مرنين. الحلق المريض يرمز دائماً إلى الانزعاج. وإذا رافقه الرشح فهناك بالاضافة إلى ذلك الارتباك. إن التهاب الحنجرة يعني عادة أننا حقودين لدرجة أننا لا نستطيع الكلام. ويمثل الحلق بالاضافة إلى ذلك الجزء الجسدي الذي

تركزت فيه كل طاقتنا الابداعية. الأمراض المرتبطة باللوزتين والغدة الدرقية تشهد بأنكم لم تحققوا ما كنتم تصبون اليه في المجال الابداعي. تحديداً في منطقة الحلق قبل أي منطقة أخرى تحدث تغييراتنا. لذلك عندما نقاوم التغييرات تظهر لدينا مشاكل مع الحلق. لاحظوا أننا أحياناً نبدأ بالسعال بلا سبب. أو أحد آخر يبدأ بالسعال. ما الذي يدور حوله الحديث في تلك اللحظة؟ على ماذا كانت ردة فعلنا. ربما يكون ذلك عناداً أو مقاومة أو شاهداً على أننا في مجال التغيير؟

الظهر

يمثل نظام الاسناد (التعصيد). مشاكل الظهر تشهد على أنكم تشعرون بنقص الدعم والمساندة. غالباً نظن أن الأسرة والأصدقاء هم الذين يدعموننا. الواقع أنه دعم الكون والحياة نفسها.

مشاكل القسم العلوي من الظهر تأتي كإذار على نقص الدعم العاطفي: "زوجي (حبيبي - صديقي) لا يفهمني ولا يساندني".

القسم الأوسط من الظهر له علاقة مباشرة مع الاحساس بالذنب. هل تخافون الشيء الذي يقف وراءكم، أم تخفون شيئاً هناك؟ ألا يأتيكم شعور أن أحد ما قد طعنكم في ظهركم؟ هل تقلقون دوماً بسبب أموالكم؟ كيف هو وضعكم الاقتصادي؟ جميع هذه الأمور يمكنها أن تكون منبعاً للمشاكل في القسم السفلي من الظهر.

الرئتان

هما المقدره على أخذ الحياة واعطائها. تظهر مشاكل الرئتين عادة بسبب رفضنا أو خوفنا من أن نعيش حياة كاملة. أو لأننا نعتبر أنه لا حق لنا في أن نعيش بملاء قوتنا. الذين يدخنون كثيراً هم عادةً يبنذون الحياة. إنهم يخفون خلف القناع احساسهم بالنقص.

الثديين

هما تجسيد الأمومة. عندما تظهر مشاكل مع الغدد الثديية، فذلك يعني أننا نخلق حرفياً إنساناً آخر أو غرضاً أو وضعاً بعنايتنا. إذا كان هناك وجود لسرطان الثدي

فبالإضافة إلى ما سبق هناك السخط أو الحقد المتراكم. تحرروا من الخوف واعلموا أنه في كل واحد فينا ينشط ويعمل العقل الكوني.

القلب

يرمز طبعاً إلى الحب، أما الدم فيرمز إلى الفرح. عندما ينفذ الحب والفرح من حياتنا فإن القلب يتقلص ويصبح بارداً. ونتيجة لذلك تجري الدماء ببطء وتقود تدريجياً إلى فقر الدم وتصلب الأوعية الدموية ونوبات القلب (الاحتشاء). إننا نتورط أحياناً في مآسي الحياة التي نخلقها بنفسنا لدرجة أننا لا نلاحظ الأفراح التي تحيط بنا. القلب الذهبي، القلب البارد، القلب الأسود، القلب المحب فمن أي الأنواع قلبكم؟

المعدة

تعالج وتهضم كل الأفكار والظروف الجديدة. فما الشيء الذي لا تستطيعون هضمه؟ عندما نعاني من مشاكل في معدتنا فذلك يعني أننا لا نعرف كيف نهضم ظرفاً حياتياً جديداً. إننا خائفون. كثيرون منا يذكرون الزمن الذي بدأت فيه طائرات الركاب بالتحليق. كان جديداً علينا خبر الطيران إلى السماء، وكان من الصعب جداً أن نهضم هذه الفكرة في دماغنا. على كل مقعد كان هناك كيس ورقي ينجدنا وقت الحاجة عندما تسوء حالتنا. وكنا نستخدمها بشكل دائم تقريباً. أما اليوم بعد مرور سنوات كثيرة، ورغم أن الأكياس الورقية ما زالت توزع على الركاب، لكن الناس لا يحتاجون إليها. لأننا أخيراً تأقلمنا مع فكرة الطيران.

قرحة المعدة إنها أكثر من مجرد خوف، إنها شعور بأننا لسنا بمظهر حسن كفاية وأننا نشعر بالنقص. إننا نخاف من عدم تقبلنا الكافي من قبل أهلنا ومدرائنا وأسائرتنا... إلخ. إننا حرفياً لا نستطيع أن نهضم الشيء الذي نمثله. ونحن باستمرار نحاول أن نرضي الآخرين. ولا يهم المركز الذي نشغله في عملنا، لأنه يمكن أن يغيب عندنا الإحساس بعزة النفس بصورة تامة. الجواب لحل المشكلة هو الحب. الناس الذين يحبون ويحترمون أنفسهم لا يصابون بالقرحات. فلتكونوا لطفاء ومهتمين بالطفل داخل روحكم

هل تتذكرون تمريننا؟ دائماً ادموه واحترموه.

حصوة صفراوية (حصى المرارة) ترمز إلى تراكم الأفكار المرّة، وكذلك التكبر الذي يمنعكم من التخلص منها.

جربوا التمرين التالي: رددوا لأنفسكم باستمرار: "إنني أحرر ماضي بسرور. الحياة رائعة وأنا أيضاً".

مشاكل المثانة والشرح والأعضاء التناسلية تأتي نتيجة الأفكار المشوهة حول أجسامنا ووظائفها التي تقوم بها. كل عضو من جسمنا هو انعكاس رائع للحياة! فنحن لا نظن أن الحياة قدرة أو آثمة. إذا لماذا نعتقد ذلك بخصوص الأعضاء التناسلية؟ إن الشرح مدهش تماماً كالأذنين. فبدون الشرح لم يكن بمقدورنا أن نتخلص من الفضلات وكنا انتهينا بصورة سريعة جداً. إن كل جزء من جسمنا ووظيفته طبيعياً جداً وعادياً جداً ورائعاً . إن الأعضاء التناسلية خلقت من أجل المتعة. أما نفي هذه الحقيقة فيعني خلق الألم والعقاب للنفس. إن الجنس رائع، وطبيعي جداً بالنسبة لنا أن نمارسه، تماماً كما نأكل ونشرب. تصوروا اللحظة لا نهاية الكون. يصعب علينا حتى أن نتصور ذلك. وداخل الكون هناك مجرات كثيرة. وتدور حول الشمس كواكب كثيرة بينها الأرض. ولعلمكم أنه يصعب علي جداً أن أتصور القوة التي خلقت الكون كله بأنها شيخ جالس فوق الغيوم ويراقب أعضاءنا التناسلية! ورغم ذلك هذا ما كانوا يرددونه لنا عندما كنا أطفالاً. لكن لا نفهمونني بصورة خاطئة. إنني ولا بأي شكل لا أدعوا إلى الحرية الجنسية (الإباحية). لكنني أشير فقط إلى أن الكثير من معتقداتنا أصبحت قديمة جداً ولهذا السبب تحديداً يتجاوزها الكثيرون ويصبحون منافقين. عندما نبعد فكرة الإثم الجنسي من وعينا ونعلم الناس كيف يحبون ويحترمون أنفسهم ونتيجة ذلك يحبون ويحترمون غيرهم فعندها سيعيشون ألياً من أجل ... الخير والفرح الأعظم. عندنا جميعاً الكثير من المشاكل مع الجنس بسبب كراهيتنا لأنفسنا وتقززنا من نفسنا. لذلك نعامل أنفسنا بصورة سيئة، وكذلك نسيء إلى الآخرين. لا يكفي أن نتعلم في المدارس الثقافة الجنسية. من الضروري جداً أن نسمح للأولاد أن يفهموا وعلى مستوى من التعمق أن أجسامهم وأعضاءهم التناسلية خلقت من أجل الفرح.

المبيضين

يمثلان الطاقة الخلاقة. ومشاكل المبيض ترمز إلى القدرات الخلاقة الغير محققة.

الأرجل

تحملنا عبر الحياة. مشاكل الأرجل تدل على وجود خوف من التقدم إلى الأمام أو رفض التحرك في اتجاه معين. إن أرجلنا تحملنا، تجربنا، تشدنا، رغم أنه يتركز فوقهما فخدان كبيران سمينان ، مليئان بالغضب الطفولي. رفض التصرف يظهر غالباً من خلال مشاكل خطيرة مع الأرجل. الدوالي المتعلقة بتوسع الأوردة هي تعبير عن البيت أو العمل الذي تكرهونه.

الاصابات

هي ليست صدفة . إنما نخلقها بأنفسنا كجميع الأحداث في حياتنا . وليس من الضرورة أن نقول لأنفسنا: "أريد أن تحدث لي اصابة". إننا ببساطة نخلق نظام المعتقدات العقلية التي يمكن أن تتسبب لنا باصابة. البعض منا يتعرض للاصابة دوماً، وأما آخرون فيعيشون الحياة كلها بلا أقل جرح.

إن الاصابات هي تعبير عن الانزعاج والسخط وعدم المقدرة أو انعدام الحرية عند الشخص للتعبير عن مشاعره.

الاصابات هي ثورة ضد ممثلي السلطة والإدارة. إننا نغضب لدرجة أننا نريد أن نضرب أحداً ما، وبدلاً من ذلك نوذي أنفسنا. عندما نغضب من أنفسنا نشعر بالذنب، ونبحث عن عقاب يأتينا بصورة اصابة. للوهلة الأولى نحن ضحايا بريئة للاصابات. الاصابة تسمح لنا بطلب المساعدة والعطف من الآخرين. فيقوم الناس بغسل جروحنا والعناية بنا. وغالباً نضطر إلى البقاء في السرير لفترة طويلة. فننن من الألم. وبمساعدة الألم يوحي إلينا جسمنا ماذا علينا القيام به اضافياً في هذه الحياة، ويشير حجم الألم إلى درجة القساوة التي كنا نريد معاقبة أنفسنا بها.

الروماتيزم

هو المرض المكتسب نتيجة الانتقاد المستمر للنفس وللآخرين. الأشخاص المصابون بالروماتيزم يجذبون عادة الأشخاص الذين ينتقدونهم بشكل دائم. ويحدث ذلك نتيجة قناعتهم الشخصية بأنهم يجب أن ينتقدوا الآخرين. اللعنة حلت عليهم لأن رغبتهم هي أن يكونوا "الكمال" دوماً مع كل الناس وفي كل الظروف. إن حملهم في الواقع لا يحتمل.

الربو

هو شعور الشخص المصاب بأنه لا حق له في التنفس. الأطفال المصابون بالربو هم كقاعدة أصحاب ضمير حي جداً، إنهم يحملون أنفسهم ذنب كل شيء. أحياناً يساعدهم تغيير مكان الإقامة، خاصة إذا لم تذهب معهم الأسرة كلها. يشفى الأطفال المصابون بالربو عادة. ويساهم في ذلك المدرسة والظروف الحياتية والزواج. لكن لاحقاً يمكن أن يظهر في الحياة وضع تتكرر فيه النوبة كأنما أحد كبس على الزر المسبب لها.

السرطان

هو المرض الذي تسبب به السخط العميق المتراكم، الذي بالمعنى الحرفي يبدأ بالتهام الجسم. حدث شيء في الطفولة شيء أفقد الثقة بالحياة. هذا الحادث لا ينسى أبداً، ويعيش الإنسان مع شعور هائل من الشفقة على النفس. يصعب عليه أحياناً أن يحافظ على علاقات طويلة جادة. الحياة بالنسبة لإنسان كهذا تتكون من خيبات أمل لا تنتهي. الشعور باليأس والحتمية يغلب على تفكيره، ويسهل عليه أن يتهم الآخرين بأنهم سبب مشاكله. الأشخاص المصابون بالسرطان متورطون جداً في النقد الذاتي. وكما اقتنعت بتجربتي الذاتية:

المقدرة المكتسبة على محبة الذات وتقبل الذات كما هي عليه تشفى السرطان.

الوزن الزائد

ليس إلا حاجة إلى الحماية. إننا نبحت عن الحماية من الألم والنقد والجنس

والاهانات إلخ. لدينا قائمة طويلة أليس كذلك؟ أنا لم أعاني أبداً من السمنة، لكنني تأكدت بتجربتي الذاتية أنني عندما أشعر بعدم الثقة وبحالة سيئة بشكل عام، فإنني أسمن آلياً ويزداد وزني عدة كيلو غرامات. وعندما يتلاشى التهديد يتلاشى الوزن الزائد كذلك. الصراع مع السمنة هو تضييع فارغ للطاقة والوقت. ما إن تتوقفوا عن المقاومة حتى يعود وزنكم طبيعياً مباشرة. الثقة بالنفس وبتطور الحياة والصيام عن الأفكار السلبية هما الوسيلة إلى التخلص من الوزن الزائد.

الألم

مهما كان سببه فهو شاهد على الإحساس بالذنب. والذنب دائماً يبحث عن عقاب، والعقاب بدوره يخلق الألم. الألم المزمن ينتج بسبب الشعور المزمن بالذنب، والذي دفن عميقاً في داخلنا حتى أصبحنا لا ندري بوجوده. الشعور بالذنب شعور لا فائدة منه ولا يساعد أحداً أبداً، لأنه لا يقدر على تغيير الوضع. لذلك حرروا أنفسكم من سجنه.

العملية الجراحية (سواء)

إن تدخل الجراح ضروري! مثلاً عند إصابات الأذرع والأرجل، لكي يستطيع الشخص أن يركز انتباهه على الشفاء وعلى عدم تكرير الحادثة مرة أخرى. في طبنا اليوم يوجد الكثير من الأطباء الممتازين الذين كرسوا أنفسهم كلياً لتقديم المساعدة للناس. علماً أن أغلبية أطبائنا لا يريدون التعامل مع أسباب المرض، بل يعالجون الأعراض والنتائج فقط. ويقومون بذلك بطريقتين: إما يسممون المرضى بالأدوية، أو يجرون لهم العمليات الجراحية. الجراحون يقطعون، وطبعاً إذا ذهبتم إلى الجراح فإنه سينصحكم بإجراء العملية. إذا لم يكن لديكم خيار آخر حضروا أنفسكم لها لكي تشفوا سريعاً وبدون مضاعفات. إحدى معارفي اضطرت إلى إجراء عملية عاجلة. قبل العملية تحدثت مع الجراح وطبيب التخدير. وطلبت أن يشغلوا لها أثناء العملية شريط موسيقا لطيفة هادئة وأن يكلموا بعضهم ويحدثوها بألفاظ هادئة لطيفة فقط. وتصرفت الممرضة كذلك فمرت العملية بنجاح وشفيت المرأة بمدة قياسية. بعد العملية استمعوا دائماً إلى الموسيقا التي

تحبونها، وقولوا لنفسكم باستمرار: "إنني أتمثل للشفاء سريعاً وأشعر بنفسي أفضل وأفضل بعد كل يوم".

الأورام

هي نمو كاذب. فالمحارة تحيط بحبة الرمل الصغيرة التي دخلت فيها بغشاء قاسي ولا مع لتحمي نفسها. إننا ندعو حبة الرمل بالؤلؤة ونعجب لجمالها. ونحن كالمحارة نأخذ السخط القديم المتراكم ونحمله في داخلنا حتى يتحول إلى ورم. إنني أسمى ذلك "بتدوير الشريط القديم". إنني مقتنعة أن الأورام عند النساء في الرحم والمبيضين... وإلخ. ناتجة عن الألم العاطفي الناتج عن ضربة تصيب أنوثتهم ويحملونها في نفوسهم حتى تظهر الأورام. إنني أسمى ذلك ببساطة: "لقد أذاني بقسوة". إذا انتهت علاقتكم بأحد ما، فذلك لا يعني أبداً أنكم لستم على ما يرام، وذلك لا يعني أبداً أنه لا قيمة لكم. فجوهر الموضوع ليس فيما يحدث لنا في هذه الحياة. بل كيف نستجيب لما يحدث لنا: إننا جميعنا بلا استثناء نتحمل مسؤولية ١٠٠% عن كل ما يحدث لنا.

العلاقات المتبادلة

" كل علاقتي المتبادلة منسجمة "

يبدو أن حياتنا كلها تتكون من العلاقات المتبادلة. فالآن لديكم علاقة متبادلة مع هذا الكتاب، وعبر الكتاب معي ومع معتقداتي .

كل علاقاتكم بما في ذلك علاقتكم تجاه الأشياء الجامدة، والطقس، ووسائل النقل والناس تعكس علاقتكم تجاه أنفسكم. وعلاقتكم تجاه أنفسكم بدورها مبنية على العلاقات مع الكبار الذين كنتم تتعاملون معهم في طفولتكم. إننا نرد على أنفسنا تماماً كما كان الكبار يردون علينا عندما كنا صغاراً سواء من النواحي الإيجابية أو السلبية.

تذكروا من فضلكم الكلمات التي تعفون أنفسكم بها. إنها الكلمات نفسها التي كان والداكم يعنفانكم بها. وما هي الكلمات التي كانوا يستخدمونها عندما كانوا يثنون عليكم؟ إنني واثقة أنكم تستخدمون نفس الكلمات. من المحتمل أن والداكم لم يثنوا عليكم أبداً عندها لن تعرفوا أصلاً كيف تثنون على أنفسكم، وربما تظنون أنه ليس عندكم شيء

تثنون أنفسكم عليه.

علاقتنا مع الآخرين هي مرآة ذاتنا. الشيء الذي نضطر إليه في حياتنا هو انعكاس مباشر لصفاتنا ومعتقداتنا الحياتية. إن ذلك يميزنا جميعنا، بغض النظر عن وضعنا الاجتماعي. وغالباً يحدث أن الصفات التي لا نحتملها في الآخرين هي صفاتنا نحن. لو أن الأمر كان غير ذلك لما تواجد هؤلاء الأشخاص في حياتنا.

"تمرين [نحن - هم]"

ابحثوا في حياتكم عن الشخص الذي يزعجكم أكثر من غيره. حددوا ثلاث صفات يتمتع بها وتكرهونها فيه أكثر من غيرها وتريدون تغييرها فيه.

والآن تعمقوا في تأمل أنفسكم واسألوا أنفسكم: "بأي شيء أشبهه ومتى أتصرف بنفس الطريقة؟" أغلقوا عيونكم وأعطوا لأنفسكم وقتاً للتفكير.

ثم اسألوا أنفسكم إذا كنتم جاهزين للتغيير. و فقط عندما تتخلصون من أفكاركم التقليدية وعاداتكم وقناعاتكم السلبية، سيتغير هؤلاء الأشخاص أو يختفون تماماً من حياتكم.

إذا كنتم تكرهون مديركم في العمل أو الدراسة، وترون أنه ينتقدكم باستمرار ولا يرضه شيء، انظروا مجدداً في أعماق أنفسكم. في أي شيء تشبهونه؟ ألا تفكرون باستمرار أن كل المدراء ينتقدون دوماً ولا يمكن ارضاءهم؟

إذا كان زميلكم عنيداً ولا يرغب بالقيام بحصته من العمل. فكروا بماذا اجتذبتهموه إلى حياتكم. ربما أنتم أيضاً عنيدون وكسلى لدرجة ما مثله؟

إذا كانت عندكم مشاكل مع الحبيب، انظروا مجدداً في أعماق أنفسكم وافهموا ما هو الشيء المحدد الذي جذبه إليكم؟

إذا لم يقدم زوجكم الدعم لكم وأخذ يشتكي باستمرار من الحياة، راجعوا مجدداً عاداتكم التي ترسخت فيكم منذ طفولتكم. هل كان أحد والديكم دائم الشكوى من الحياة؟ ربما أنتم دائمي الشكوى من الحياة؟

إذا كان عندكم طفل تنزعجون من عاداته كثيراً، فإنني أؤكد لكم، أنه عندكم نفس العادات. تخلصوا منها وسيخلص منها طفلكم آلياً.

يوجد أسلوب وحيد فقط لتغيير أي شيء في الآخرين وهو أن نغير أنفسنا في البداية. غيروا أفكاركم وعاداتكم وسيتغير الآخرون ألياً. أما أن نعنّف الآخرين فهو عمل لا فائدة منه. ولوم الآخرين يعني اضعاف الطاقة بدون فائدة . عليكم أن تحافظوا على طاقتكم. لأنكم ستحتاجونها في حياتكم لأجل التغييرات. لذلك دعونا نتوقف عن لعب دور الضحايا الضعيفة ونبدأ بتنفيذ شيء محدد لنساعد أنفسنا.

استمالة الحب إلى حياتكم

الحب دوماً يأتي إلى حياتنا فجأة. وإذا كنتم دائماً تبحثون عن الحب، فلا شيء جيد سينتج من ذلك. الحب دائماً في داخلنا، إنه ليس ظاهرة خارجية. لا يجب الاصرار على أن يأتي الحب مباشرة. ربما لستم جاهزين أو لستم متطورين روحياً لدرجة كافية من هذه الناحية. كما لا يجب أبداً أن نصرف قدراتنا على الناس الذين لا يستحقونها. حددوا بدقة مستوى طموحكم. وأي نوع من الحب تحديداً تريدون أن تجتذبه إلى حياتكم؟ نموا هذه الصفات قبل كل شيء في أنفسكم، وعندما فقط سيصبح باستطاعتكم أن تجتذبوا الشخص المناسب. لاحظوا ما الذي يبعدكم عن علاقات كهذه؟

ربما انتقادات الآخرين؟ الشعور بالنقص؟ المطالب العالية جداً؟ نماذج ممثلي السينما؟ الخوف من الألفة؟ القناعة بأنه لا أحد يستطيع أن يحبكم؟
حضروا أنفسكم للحب عندما يأتيكم. أحبوا وستكونون محبوبين. كونوا واضحين في نواياكم، وسيسير كل شيء على ما يرام.

خلق الجديد في حياتكم

"إن وعيي يتقبل قراراتي".

لا أريد أن أكون بديناً.

لا أريد أن أكون فقيراً.

لا أريد أن أكون هرمًا.

- لا أريد أن أكون قبيحاً.
- لا أريد أن أعيش هنا.
- لا أريد هذا الشخص في حياتي.
- لا أريد أن أكون مثل "أبي وأمي".
- لا أريد العمل هنا.
- لا أريد أن أكون وحيداً.
- لا أريد أن أكون سيء الحظ.
- لا أريد أن أكون مريضاً .

التأكيدات المذكورة تشير إلى الطريقة التي بُرمجنا بها لنقاوم بوعي السلبيات في حياتنا. إننا نظن أنه إذا فكرنا باللحظات السلبية، فإن الإيجابيات ستأتي إلى حياتنا آلياً. لكن الواقع بالعكس تماماً. تذكروا كم مرة في حياتكم ركزتم على ما لا تريدونه؟ هل حصلتم على الشيء الذي تريدون؟ ربما لا. كلما كثرت أفكاركم السلبية، كلما خلقتكم سلبيات أكثر في حياتكم. كل ما لم يكن يرضيكم في حياتكم وفيكم ربما ما زال معكم. إن الشيء الذي تركزون عليه انتباهكم يصبح دائماً في حياتكم. إذا حرروا أنفسكم من الأفكار السلبية ووجهوا انتباهكم على الشيء الذي تريدونه في حياتكم. دعونا نحول تأكيداتنا السلبية إلى ايجابية.

إنني رشيقي.

إنني غني.

إنني شاب دوماً.

إنني أنتقل إلى شقة رائعة.

عندي علاقات ممتازة مع الجميع.

إنني أحب وأنا محبوب.

عندي صحة ممتازة.

التأكيدات

عليكم أن تتعلموا كيف تفكرون فقط ايجابياً. إن التأكيدات هي انعكاس لقناعاتكم. التأكيدات السلبية تضاعف الشيء الذي لا تريدونه. التأكيدات من نوع "أنا أكره عملي" لن

توصلكم إلى شيء. أما تأكيد "إنني أتقبل عملي الجديد الرائع" فسيفتح لكم قنوات جديدة في ادراككم والتي في الواقع ستجعل عملكم هكذا تماماً.

عليكم دوماً أن تكررُوا على أنفسكم تصاريح ايجابية مماثلة. لأنها مرتبطة بكل ما ترغبونه في حياتكم. ومن المهم جداً أن تتذكروا أن التأكيدات الايجابية يجب القيام بها في الزمن الحاضر فقط. لأن عقلكم الباطن يخدمكم بخضوع مطلق، وإذا كنتم تتحدثون دوماً وتفكرون كل الوقت في الزمن المستقبل، فإنه سيحدث تماماً كما تفكرون، حيث ستنتظرون كل حياتكم الشيء الذي يمكنكم الحصول عليه الآن مباشرة.

محبة النفس عملية ايجابية

كما ذكرت سابقاً ولعدة مرات أن مهمتنا الرئيسية هي تعلم محبة النفس. هل تتذكرون فترة من حياتكم كنتم معجبين فيها بأنفسكم وكان كل شيء يسير بيسر عندكم؟ هل تتذكرون عندما كنتم تحبون شخصاً وكان يبدو لكم أن مشاكلكم اختفت؟ إن تلك الأحاسيس الرائعة وحتى أفضل منها سيأتيكم بها حبكم لنفسكم. لكن تستحيل محبة النفس إذا لم تستحسنوا تصرفاتكم ولم تقبلوا أنفسكم كما أنتم. تذكروا: لا يجوز ولا بأي ظرف من الظروف أن تنتقدوا أنفسكم! إنني أسمع اعتراضاتكم بهذا الخصوص:

أنا أنتقد نفسي دائماً!

إن أهلي (أساتذتي، عشاقتي) دائماً كانوا ينتقدونني.

وما هو الشيء الذي سيقنعني بذلك؟

لكني لن أقدر!

كيف سأغير إذا لم أنتقد نفسي؟

تدريب العقل

النقد الذاتي هو صورة للتشغيل الآلي "للثرثار" في عقلكم، أو الشيء الذي يدعا باللاتينية "ego". لقد عودتم عقلكم على اذلالكم بصورة دائمة والمقاومة باستمرار، حتى صار صعباً عليكم ألا تعيروا انتباهكم للشيء الذي يقوله.

فلنقم بالتمرين الذي ذكرته سابقاً. انظروا إلى المرأة وقولوا لنفسكم: "إنني أحب وأحترم نفسي تماماً كما أنا عليه". كيف تشعرين عندما تقولون ذلك لنفسكم؟ ربما أصبحتم أفضل قليلاً بعد أن سامحتهم الجميع وسامحتهم أنفسكم .

في تلك الأيام التي كنت أرفض فيها نفسي، كنت أصف نفسي أحياناً. يوماً لم أكن أعرف دلالة تقبل النفس. وكان إيماني بنقصي أقوى من أي شيء آخر. ولو أن أحداً ما كان يقول لي أنه يحبني، كانت ردة فعلي المباشرة: "لماذا؟ ما الذي وجدته فياً؟" أو فكرتني الكلاسيكية: "لو أنهم كانوا يعلمون ما الذي أمثله في الحقيقة، لما أحبوني". لم أكن أتوقع عندها أن كل شيء جيد في حياتنا يبدأ من تقبل "الأنا" الداخلي، الذي يختلف تماماً عن "الأنا" الخارجي. حيث أن الأنا الخارجي هو أفعالنا التي تعد نتيجة لبرمجتنا الباكرة. أما "الأنا" الداخلي فهو أكبر بكثير من أفعالنا وتصرفاتنا. "الأنا" الداخلي هو العلاقة التي لا تنقطع مع الرب، إنه هبة الحياة التي لا تقدر بثمن. وتحديداً عن محبتنا "للأنا" الداخلي يدور حديثنا في هذا الكتاب.

بدأت أبحث في نفسي عن الصفات الجيدة. وقد غير ذلك جذرياً حياتي. حيث تحسنت الصحة لدرجة كبيرة. إذ أن الصحة الجيدة تبدأ من محبة النفس. نفس الشيء يخص العلاقة المتبادلة وتطور القدرات الخلاقة والغنى إلخ. لاحقاً تعلمت كيف أحب وأستحسن كل شيء في، حتى تلك الصفات التي كانت تبدو لي ليست "جيدة كفاية". وعندها فقط بدأ التطور الهام في حياتي.

تمرين "إنني أستحسن كل شيء في نفسي"

إنني أنصح بهذا التمرين مئات من الناس وأحصل على نتائج خيالية. خلال الشهر رددوا لأنفسكم دائماً: "إنني أستحسن نفسي". رددوا ذلك لأنفسكم ٣٠٠ - ٤٠٠ مرة في اليوم. وكلما زدتكم كان أحسن. فلتبقي هذه الجملة مرافقة لكم، وتصبح صلاتكم. هذه الجملة ستخرج إلى سطح وعيكم كل ما يقاومها. عندما يخطر ببالكم فكرة سلبية مثل "كيف يمكنني أن أستحسن نفسي وأنا بدينة لهذه الدرجة" أو "من السخف التفكير بأن شيئاً كهذا سيساعدني" فاعلموا أنه حان الوقت لكي تأخذوا أفكاركم تحت سيطرتكم. تقبلوا الفكرة كما

هي و اتركوها بسلام. وفي الوداع قولوا بلطف: "إنني أتركك بسلام وأستحسن نفسي". البعض منا سيظن أنه تمرين سخييف وغبي وبلا معنى. دعوا هذه الأفكار أيضاً تمر بسلام عبر وعيكم، إنها لا تملك أية سلطة عليكم، طبعاً بشرط أنكم لن تختاروها لأنفسكم. لأن أفكاراً كهذه هي مقاومتكم للتغيرات.

رغم كل شيء عليكم المتابعة. لا تعيروا انتباهاً للأمور التي سيقولها لكم الآخرون. وإذا أصبح بمقدوركم أن تقولوا هذه الجملة لأنفسكم عندما يفعل أحد ما شيئاً لا يعجبكم، ستعلمون داخلياً أنكم واقعون ضمن عملية تطوير روحاني.

إن أفكارنا لا تملك أية سلطة علينا إلى حين أن نخضع لها أنفسنا. الأفكار بحد ذاتها لا قيمة لها. نحن نكسبها القيمة، ونحن فقط نختار الدلالة التي نريد أن نكسبها للأفكار. يعد التحرر من رأي الآخرين جزءاً من تقبل النفس. لو أنني كنت أقول لكم باستمرار أنكم "خنزير ليلكي" كنتم سخرتم مني، أو قلت إنني مجنونة. ولم تكونوا لتصدقوا ذلك بأي شكل من الأشكال. الكثير من الذي نقوله لأنفسنا يصعب تصديقه. فإذا آمنتم بأن محاسنكم تقع في تناسب مباشر مع شكل جسمكم فذلك يعني أن نصدق سخافة مقصودة. كثيراً ما يكون الشيء الذي نعتبره نقصاً عندنا هو تعبير عن فرديتنا. الطبيعة لا تكرر نفسها أبداً. منذ بداية الوجود على الأرض لم يكن هناك ثليجتان أو قطرتا مطر متشابهتان تماماً. وكل وردة مرغريتا تختلف عن الأخرى. إن بصمات أصابعنا مختلفة وكذلك نحن. هكذا خطت الطبيعة. وإذا كنتم جاهزين لتقبل ذلك فإنكم لن تقارنوا أنفسكم بالآخرين. لأن محاولة مشابهة الآخرين يعني تجفيف روحكم. لقد جئنا إلى هذا الكوكب لنعبر عن أنفسنا. أنا مثلاً لم أعرف من أنا حتى بدأت بحثي الروحاني في هذه الحياة.

إذا دعونا نطرد الأفكار التي تجعلنا تعساء، دعونا نقوم بالأعمال التي تعجبنا، ونتواجد مع الأشخاص الذين نشعر براحتنا معهم.

تمرين "الخلق الواعي للتغيرات الجديدة"

أن الأوان لناخذ قائمة السلبيات التي كتبتموها عن أنفسكم وتحويلها إلى تأكيدات ايجابية. فمثلاً بدلا من الفكرة السلبية من نوع "علي أن أنحف" فلتأتيكم فكرة: "عندي جسم جميل ورشيق"، ورغم أنه لم يصبح بعد جسماً جميلاً ورشيقاً، إلا أنه سيصبح سريعاً إذا

تابعتم التفكير هكذا. أو تحويل القناعة السلبية "أنا أكره عملي" إلى "إنني الآن في اللحظة الراهنة أحصل على عمل جديد رائع". ستخلق تأكيدات ايجابية كهذه تنظيماً معيناً في دماغكم، والذي بدوره سيخلق كل الضروري لسعادتكم في الحياة.

إنني أستحق في هذه الحياة الخير فقط

هل تؤمنون أنه باستطاعتكم أن تمتلكوا في هذه الحياة كل ما تريدونه؟ في حال لا فإنكم لا تسمحون لنفسكم بذلك. أما إذا آمنتم بذلك فإنه سيظهر قريباً في حياتكم شيء يأتيكم بسعادة كبيرة.

تمرين (إنني أستحق)

انظروا مجدداً إلى المرأة وقولوا: "إنني أستحق أن أملك (أو أكون ...) وأنا أقبل بذلك الآن". قولوا ذلك لنفسكم مرتين أو ثلاثة. راقبوا أثناء ذلك ردات فعلكم. هل تؤمنون بالشيء الذي تقولونه أم لا؟ إذا ظهرت لديكم ردة فعل سلبية على ذلك، عودوا إلى التأكيد السابق: "إنني أتحرق من الشيء الذي يخلق المقاومة. إنني أستحق". كرروا ذلك لنفسكم بلا نهاية إذا كان ذلك ضرورياً لعدة أيام، حتى تشعروا بالارتياح.

في عملنا لخلق التغيرات في الحياة من الضروري أن نمارس فلسفة الكل الموحد. فلسفة كهذه تضم في نفسها وحدة لا تنفصل للجسد والعقل والروح. وإذا تجاهلنا أحد هذه العناصر سنحرم أنفسنا من "الكلية". من الضروري أن نؤمن لجسمنا التغذية الصحيحة وممارسة الرياضة (أي نوع كان). بالإضافة إلى المعالجة المثلية مع أعشابها العديدة وفيتاميناتها وعملية التنظيف الخاصة بالأعضاء الداخلية. أما ما يخص الرياضة فقوموا بالشيء الذي يعجبكم. خاصة تتميز اليوغا في هذا المجال، والمساج والعمل مع المنعكسات الجلدية (العلاج المنعكسي).

في عملنا مع الدماغ يفيدنا كثيراً التتويم المغناطيسي، والمصادقات الايجابية، والعمل على دراسة تفاسير الأحلام.

التأمل طريقة ممتازة تساهم في تطورنا الروحاني. إنني أجلس عادة في مكان ما بهدوء وأسأل نفسي: "ما الذي يلزمني معرفته؟" وأنتظر الجواب بهدوء. فإذا جاءني الجواب ممتاز، وإذا لم يأت فإنه أيضاً ممتاز، لأنه سيأتيني يوماً ما. إذا توفرت لديكم الامكانية بأن تنضموا إلى جماعة روحانية فقوموا بذلك. وبالاضافة إلى كل ما ذكرته سابقاً هناك الصلاة. عبر الصلاة يتحقق الاتصال مع ربنا. بالنسبة لي الوسائل الروحانية هي السماح والمحبة بدون شروط ولا حدود. أريدكم أن تعرفوا أنه يوجد كم هائل من الوسائل المتاحة لكم. المهم هو رغبتكم الذاتية لاستخدامها. إذا لم يساعدكم شيء ما جربوا شيئاً آخراً. يصعب علي أن أحدد لكم أموراً تناسبكم تحديداً. وستضطرون أن تكتشفوا ذلك بنفسكم. لا يوجد عندي للأسف جواب شامل للجميع.

فبالنسبة لكم أنا فقط معلّم على درب شفائكم.



المصادقات الايجابية
المستخدمة للايحاء الذاتي
من أجل سلامة الجسم

يعجبني عقلي

إن عقلي يسمح لي أن أدرك بأن جسمي معجزة رائعة. إنني سعيد لأنني حي،
إنني أؤكد بمساعدة عقلي على قدرتي على شفاء نفسي. إن عقلي يختار الأفكار التي تتعلق
بها مستقبلي وكل لحظة منه. إنني أستخدم عقلي وأحصل منه على قوتي وقدرتي على
الشفاء. إنني أختار الأفكار التي تحسن حالتي الشعورية. إنني أحب وأقدر عقلي المدهش!

يعجبني جلد رأسي

إن جلد رأسي مسترخي وهادئ. إنه مضجع لشعري. إنه يغذي الشعر لينمو بحرية
وكثافة. إنني أختار الأفكار بحيث تمسد بنعومة ورقة جلد الرأس. إنني أحب وأقدر الجلد
الرائع الذي يغطي رأسي!

يعجبني شعري

إنني أسمح للحياة أن تهتم بنفسها بتأمين حاجاتي، وأصبح أنا انساناً قوياً ومسالماً.
إنني أرخي جلد رأسي وأعطي لشعري الرائع امكانية النمو وأن يصبح كثيفاً. إنني أعتني
بشعري بحب وأختار الأفكار التي تساهم بنموه وتقويته. إنني أحب وأقدر شعري الرائع!

تعجبني عيناى

عندي نظر ممتاز. إنني أرى كل شيء بوضوح ودقة. أنظر بحب إلى ماضي
وحاضري ومستقبلي. إن عقلي يحدد نظرتي تجاه الحياة. إنني أنظر بطريقة جديدة إلى
كل شيء. إنني أرى الخير في كل انسان وفي كل مكان، إنني أراه دائماً. وأخلق بحب
الحياة التي أحب النظر إليها. إنني أحب وأقدر عيناى الرائعتين!

تعجبني أذناى

إنني انسان هادئ ومتوازن وفرح. إنني أختار الأفكار التي تخلق الانسجام حولي.
أنا أحب أن أسمع كل ما هو جيد ولطيف. في كلام كل انسان أسمع نداءً خفياً إلى المحبة.

إنني أسعى إلى تفهم الآخرين وأعاملهم برأفة. تسعدني قدرتي على سماع الحياة. إن عقلي
منفتح دوماً للادراك. إنني أسمع بمتعة. إنني أحب وأقدر أذناي الرائعتين!

يعجبني أنفي

أنا أعيش في سلام مع المحيطين. لا أحد ولا شيء له سلطة علي. أنا هو القوة
والسلطة في عالمي الخاص. إنني أختار الأفكار التي تعترف بقيمتي الحقيقية. إنني دوماً
أختار دربي الصحيح. إنني أحب وأقدر أنفي الرائع!

يعجبني فمي

إنني أتغذى بأفكار جديدة. إنني أحضر نظريات جديدة للهضم والادراك. إنني أتخذ
القرارات بسهولة على أساس قوانين الحقيقة. لدي ذوق جيد تجاه الحياة. إنني أختار
الأفكار التي تسمح لي بأن أتحدث حول كل شيء بمحبة. إنني أعبر بشجاعة عما أفكر به.
أعرف قيمتي بثقة. إنني أحب وأقدر فمي الرائع.

تعجبني أسناني

عندي أسنان قوية وسليمة. إنني أتذوق الحياة بسرور. إنني أدرك بشكل كامل
خبرتي السابقة. إنني إنسان حازم. إنني أتخذ القرارات بسهولة ولا أغيرها. إنني أختار
الأفكار التي تخلق لي أساساً داخلياً متيناً. إنني أثق بحكمتي الخفية لأنني أعلم أنني دوماً
أقوم بالاختيار الذي يناسبني أكثر في اللحظة الراهنة. إنني أحب وأقدر أسناني الرائعة!

تعجبني لثتي

إن لثتي هي نموذج للصحة. إنها تحمل أسناني بحب وتحميها. يسهل علي أن أنفذ
قراراتي. إنني أقوى قراراتي بقناعاتي الداخلية. إنني أسترشد بالحكمة والحقيقة فقط. إنني
أختار الأفكار التي تعود في حياتي إلى الأفعال الصحيحة فقط. إنني أحب وأقدر لثتي
الرائعة!

بِعَجْبِنِي صَوْتِي

إنني أعبر عن رأيي بصراحة. إنني أقول ما أفكر به. إنني أمجد الفرح والحب. إن كلماتي هي موسيقا الحياة. إنني أختار الكلمات التي تعبر عن الصحة والشكر الرباني. إنني أعلن عن اتحادي الكامل مع الحياة.

بِعَجْبِنِي عَنقِي

إنني أعترف بوجود آراء أخرى وطرق أخرى لتحقيق الهدف. إنني أعترف بحرية بذلك كله. إنني أسعى إلى التغييرات. إنني أختار الأفكار التي لا ترعجني في الحفاظ على مرونتي في التفكير والتعبير الابداعي عن نفسي. إنني أعبر عن نفسي بحرية وفرح. أنا في أمان تام. إنني أحب وأقدر عنقي الرائع!

تَعَجِبْنِي أَكْتَاْفِي (عَضْدِي)

إنني بسهولة أضع المسؤولية على أكتافي. إن حملي خفيف كريشة يحملها الريح. إنني أقف بكامل طولي وأسير عبر الحياة بحرية وفرح. إن أكتافي جميلة ومستقيمة وقوية. إنني أختار الأفكار التي تجعل دربي سهلاً وحرراً. الحب يحرر ويرخي. إنني أحب وأقدر أكتافي الرائعة!

تَعَجِبْنِي ذِرَاعِي

إنني أحمي نفسي والذين أحبهم. إنني أفرح للحياة. إنني أمتلك موهبة التقبل السليم للظروف الحياتية. عندي قدرة عظيمة على الاستمتاع بالحياة. إنني أختار الأفكار التي تسمح لي بأن أتقبل التغييرات بسهولة وأن أتحرك في أي اتجاه. أنا انسان قوي موهوب وفعال. إنني أحب وأقدر ذراعي الرائعتان!

تَعَجِبْنِي رَسْغِي

إن رسغي مرنان وحران. إنني أستسلم بسهولة للمتعة. إنني أستحق كل الخير الذي أحصل عليه. إنني أختار الأفكار التي تساعدني بأن أحصل على المتعة من كل ما أملك. إنني أحب وأقدر رسغي الرائعين!

تعجبني راحتا يداي

إن راحتا يداي يمكنهما أن يعيشا كما يريدان. إنهما دوماً يعرفان كيف يتعاملان مع الناس أو الأحداث. إنني أختار الأفكار التي تسهل علي العيش بفرح وسهولة. كل شيء يسير وفق النظام المحدد بالحق المقدس. إنني أعامل الحياة بحب، وذلك يعني أنني بأمان، ولا شيء يهددني. إنني أحافظ على "أناي". إن روعي هادئة. إنني أحب وأقدر راحتا يداي الرائعتان!

تعجبني أصابعي

إن أصابعي تجلب لي الكثير من الفرح. إنني أعشق قدرتي على اللمس والاحساس، والتفحص والخياطة والاصلاح والابداع وخلق الجمال بحب. إنني أضغ أصبعي على نبض الحياة، إنني أعيش في انسجام مع الذين يحيطونني. إنني أختار الأفكار التي تسمح لي بلمس كل شيء بحب. إنني أحب وأقدر أصابعي!

تعجبني أظافري

إن النظر إلى أظافري فرحة كبيرة. إنني محمية. إنني في أمان. طالما أنني أسترخي وأسلم نفسي لتيار الحياة فإن أظافري تنمو قوية وصلبة. إنني أحب وأقدر التفاصيل الرائعة في حياتي. إنني أختار الأفكار التي تساعدني بسهولة وبساطة على التعامل مع صغائر الحياة. إنني أحب وأقدر أظافري الرائعة!

يعجبني عمودي الفقري

إن عمودي الفقري هو مركز الانسجام والحب. كل فقرة مرتبطة بدقة مع فقرتين أخرتين. وكلهم يتفاعلون فيما بينهم بليوننة وبلا عيب. ومن هنا منبع قوتي ومرونتي. إنني أستطيع أن ألامس السماء وأنحني إلى الأرض. إنني أختار الأفكار التي تعطيني الحرية والأمان. إنني أحب وأقدر عمودي الفقري الرائع!

يعجبني ظهري

إن مسندي هو الحياة نفسها. إنني أشعر بالدعم المعنوي. إنني أطرد كل المخاوف. إنني أشعر بنفسي محبوباً. لا يهمني ماضي ولا خبرتي الماضية. إنني أنسى كل شيء بقي ورائي. إنني الآن أأتمن للسير الطبيعي في الحياة. إنني أختار الأفكار التي تعطيني كل شيء يلزمي. الحياة تساعدني دوماً عندما أنتظر ذلك وعندما لا أنتظر. إنني أعلم أن الحياة هي الشيء الذي نحتاج. محبة الحياة تجعلني انساناً مستقيماً وشجاعاً. إنني أحب وأقدر ظهري الجميل!

تعجبني مرونتي

لقد أعطاني الرب القدرة على أن أكون انساناً مرناً وأسبح عبر الحياة كأغصان الصنصاف على سطح الماء وأستطيع أن أنحني وأتمدد. لكنني دوماً أعود إلى حالتي الطبيعية. إنني أختار الأفكار التي تقوي مقدرتي على أن أكون انساناً مرناً ودمت الأخلاق. إنني أحب وأقدر مرونتي الرائعة!

يعجبني قصصي الصدري

إنني أستهلك القدر الذي أعطيه للآخرين تماماً. إنني أحصل من الحياة على كل ما أريد. إنني أحافظ على فرديتي وأعترف بحق الآخرين في أن يكونوا على ما هم عليه. الحياة تحمينا جميعاً. لا شيء يمنعنا من النمو. إنني أعطي الآخرين الحب فقط. إنني أختار الأفكار التي تعطينا الحرية جميعاً. إنني أحب وأقدر قصصي الصدري الرائع!

تعجبني رئتاي

إنني أملك حقاً على الفضاء. إنني أملك حقاً على الحياة. بحرية وبملء صدري أنتشق وأزفر الحياة. إن محيطي آمن تماماً. إنني أتق بالقوة التي تعطيني كل هذه الحرية في التنفس. إن تنفسي سيستمر المدة التي سأرغبها في الحياة. إن مخزوني من القوة

الحياةية يسمح لي بالعيش قدر رغبتى. إننى الآن أختار الأفكار التى تحمىنى. إننى أحب وأقدر رنثاى الرائعتين!

يعجبني تنفسي

إننى أعالى كثيراً بتنفسى. إنه غناى ومنبع حياتى إننى أعلم أن حياتى فى أمان تلم. إننى أحب الحياة. إننى أنتشق الحياة بملء صدرى. إن شهيقى وزفيرى منسجمان تماماً. إننى أختار الأفكار التى تجعل التنفس سهلاً وممتعاً. إن وجودى يجلب السعادة للناس. يجذبني نفس الحياة. إننى أحب وأقدر تنفسي الرائع!

تعجبني غددي

إن الغدد هى مركز الانطلاق للتعبير عن النفس. إن تعبيرى عن نفسى هو مسلكى الشخصى المتميز مع الحياة. إننى شخصية مميزة. إننى أقدر فرديتى. كل جيد يحدث فى حياتى يتوالد فى البداية داخل روحى. إن تميزى الفردى يبدأ من الأفكار التى أختار. الحرمة الروحية والقوة متينتان فى داخلى ومتزنتان. إننى انسان نشيط خفيف الحركة. إننى أحب وأقدر غددي الرائعة!

يعجبني قلبي

إن قلبى يوزع الفرح على جسمى كله ويغذى خلاياه. تدور فى أفكار سعيدة جديدة. إننى أشعر وأعبر عن فرح الحياة. إننى أختار الأفكار التى تخلق الحاضر السعيد. الحياة ليست مخيفة. تتوزع محبتي منى فى كل الاتجاهات. إن حياتى هى الفرح. إننى أحب بقلبي. إننى أحب وأقدر قلبي!

تعجبني دمائي

الدماء فى عروقي هى الفرحة الخالصة. إنها فرحة الحياة التى تتوزع بحرية عبر جسمى كله. إننى أعيش بسعادة وفرحة. إننى أختار الأفكار التى تحمىنى تجاه الحياة. عندي حياة غنية مليئة بالفرح. إننى أحب وأقدر دمائي الرائعة!

تعجبني أعصابي

عندي جهاز عصبي رائع. إن الأعصاب تؤمن لي الارتباط مع الحياة بمعناها الكامل. أستطيع أن أشعر بقوة وأدرك بعمق. إنني أشعر بنفسني في أمان تام. إنني أسمح للأعصاب أن تسترخي بسلام. إنني أختار الأفكار التي تجلب لروحي السلام. إنني أحب وأقدر أعصابي الرائعة!

تعجبني معدتي

إنني أهضم خبرة الحياة بفرح. الحياة تتفمني. إنني أستوعب بسهولة كل لحظة جديدة من النهار. كل شيء يسير بصورة جيدة في عالمي. إنني أختار الأفكار التي تمجد وجودي. إنني أوّمن بأن الحياة تغذيني بالشيء الذي يلزمني. إنني أعرف قيمتي. الإنسان الشبيه لي هو جيد كفاية على ما هو عليه. أنا هو التعبير الرائع المقدس للحياة. إنني أستوعب هذه الفكرة وأحولها إلى حقيقة لنفسني. إنني أحب وأقدر معدتي الرائعة!

يعجبني كبدي

إنني أتنازل عن كل ما لم أعد بحاجة إليه. إنني أتنازل بسعادة عن الانزعاج والنقد والاثام فقد بقيت عندي الأفكار النظيفة والسليمة فقط. كل شيء في حياتي يسير وفق النظام الذي حدده الحق المقدس. كل شيء من أجل سعادتني ومصلحتي. إنني أجد الحب في كل مكان في حياتي. إنني أختار الأفكار التي تشفيني وترقيني. إنني أحب وأقدر كبدي الرائع!

تعجبني كليتي

أستطيع أن أتطور بسهولة وأتقبل الحياة كما أستطيع بناءها. إنني أفارق القديم وأحيي كل ما هو جديد. إن كليتي تقضيان على كل ما كان يسم عقلي في السابق. الآن أختار الأفكار التي تخلق عالمي الخاص لذلك كل شيء في عالمي اعتبره كاملاً. إن الحب يوازن عواطفني. إنني أحب وأقدر كليتي الرائعتين!

يعجبني طحالي

إن ولعي الوحيد هو تمتعي بالحياة. إن جوهرى الحقيقى هو خليط الفرح والحسب
والطمأنينة. إننى أختار الأفكار التى تملأ بالسعادة حياتى كلها. عندي طحال سليم وسعيد
وطبيعى. إننى فى أمان تام. إننى أختار حلاوة الحياة. إننى أحب وأقدر طحالى الرائع!

يعجبني خصرى

لدى خصر جميل. إنه طبيعى وعادى ومرن جداً. أستطيع أن أنحنى وأتمايل كما
أريد. إننى أختار الأفكار التى تسمح لى بالتمتع بالتمارين بالصورة التى ترضينى. مقاييس
خصرى هى الأنسب بالنسبة لى. إننى أحب وأقدر خصرى الجميل!

تعجبني فخذاي

إننى أسير بثبات عبر الحياة. إننى باستمرار أسير باتجاه شىء جديد. إن كل عمر
له أهدافه الممتعة. إننى أختار الأفكار التى بوجودها يحافظ فخذاي على المتانة والقوة. إن
قوتى وقدرتى فى فخذاي اللذان هما مسند حياتى. إننى أحب وأقدر فخذاي الجميلان!

يعجبني ردفاي

إن ردفاي تتحسنان مع كل يوم. فيهم كل قوتى. إننى أعرف أنني انسان قوى. إننى
أعترف وأقدر قوتى. إننى أختار الأفكار التى تسمح لى بأن أستخدم القوة بحسب وعقل. لكم
هو رائع الشعور بالقوة الشخصية! إننى أحب وأقدر ردفاي الجميلان!

يعجبني معيى الغليظ

إننى قناة مفتوحة لدخول كل ما هو خير وحركته حرة وكريمة وسعيدة. إننى أفارق
الأفكار والأشياء التى تخلق سداداً وتمنع الحركة. كل شىء طبيعى فى حياتى ومنسجم
وكامل. إننى أعيش فى اللحظة الحاضرة. إننى أختار الأفكار التى بمساعدتها أحافظ على

الإنفتاح والتقبل تجاه حركة الحياة. يحدث الامتصاص والهضم والاطراح عندي بدون أية مشاكل. إنني أحب وأقدر معي الغليظ الرائع!

تعجبني مثنائي

إنني أعيش في وفاق مع أفكاري وعواطفِي. إنني أعيش في وفاق مع المحيطين. لا شيء له السلطة علي، لأنني أعيش بعقلي الشخصي فقط. إنني أختار الأفكار التي أشعر معها بالهدوء. إنني طوعاً وبسرور أتخلص من الأفكار والمفاهيم العتيقة التي تهجرني بسهولة. إنني أحب وأقدر مثنائي الرائعة!

تعجبني أعضاء التناسلية

يفرحني جنسي. إنه عادي وطبيعي وهو الحالة الأفضل بالنسبة لي. إنني أعتبر أعضائي التناسلية جميلة وطبيعية ومناسبة لي تماماً. إنني انسان جميل وجيد كفاية بالشكل الذي أتواجد فيه. إنني أقدر المتعة التي يعطيني إياها جسمي. إن المتعة التي يأتيني بها جسمي آمنة تماماً. إنني أختار الأفكار التي تسمح لي بالحب والتقدير لأعضائي التناسلية الرائعة!

يعجبني المعى المستقيم

إنني أرى جمال جسمي في كل خلية وفي كل عضو. إن معيى المستقيم عادي وطبيعي وجميل كأى جزء آخر من الجسم. إنني أتعامل إيجابياً مع كل وظائف الجسم وأسعد لكما لهم وفعاليتهم. إنني أعتبر أن معيى المستقيم وعياني وأصابع قدمي هامة بنفس الدرجة وجميلة. إنني أختار الأفكار التي تسمح لي بأن أعامل بحب كل أجزاء جسمي. إنني أحب وأقدر معيى المستقيم الرائع!

تعجبني وجلاي

أريد الآن أن أنسى كل اصاباتي وآلامي التي تعرضت لها في طفولتي. إنني أرفض الحياة في الماضي. إنني أعيش في يومي الحاضر. إنني أسامح وأترك الماضي

كله للنسيان، وبنفس الوقت يتقوى فخذاي ويصبحان أجمل. إن خفة حركتي التامة تسمح لي بالحركة في أي اتجاه. إن ماضي لا يمنعني من السير إلى الأمام عبر الحياة. إن بطانات سيقاني القوية مسترخية. إنني أختار الأفكار التي تساعدني على السير بفرح إلى الأمام. إنني أحب وأقدر رجلاي الرائعتين .

تعجبني ركبتي

إنني أتمتع بالمرونة والليونة. إنني أقدم المساعدة للآخرين وأسامح. يسهل علي الانحناء والحركة. إنني أفهم وأرأف لحال الآخرين. يسهل علي أن أسامح الماضي وكل من كان فيه . إنني أعتز بالناس الآخرين وأمدحهم باستمرار. إنني أختار الأفكار التي تسمح لي بالحفاظ على مقدرتي على تقبل الحب والفرح الذان يملآن كل شيء حولي. إنني أنحني أمام هيكلي الذاتي . إنني أحب وأقدر ركبتي الجميلتان!

يعجبني مظهري الخارجي

إنني أحب مظهري الخارجي. إنه يرضيني تماماً في حياتي. لقد اخترت لنفسي المظهر قبل ولادتي وأنا سعيدة باختياري. إنني شخص مميز وفريد. لا أحد آخر لديه نفس مظهري. إن جاذبتي تزداد مع كل يوم. إنني أختار الأفكار التي تشير أكثر إلى جمالي. يعجبني كيف أبدو. إنني أحب وأقدر مظهري الجميل!

يعجبني طولي

إن طولي هو الأنسب بالنسبة لي. إنه ليس طويلاً جداً ولا قصيراً جداً. أستطيع أن أنظر من الأسفل إلى الأعلى. ومن الأعلى إلى الأسفل. أستطيع أن أشد نفسي إلى النجوم، وأن ألامس الأرض. إنني أختار الأفكار التي يظهر عندي بفضلها شعور دائم بالأمان والحماية والحب. إنني أحب وأقدر طولي الرائع!

يُحِبُّنِي وَزْنِي

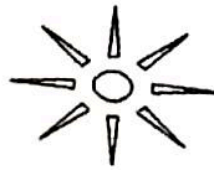
إن وزني الآن هو الأنسب بالنسبة لي. إنه يتناسب تماماً مع الوزن الذي حددته لنفسِي. أستطيع تغيير وزني متى أريد. إنني أختار الأفكار التي لا تُنقص إحساسي برضاِي بجسمي ومقاييسه. إنني أحب وأقدر جسمي الجميل!

يُحِبُّنِي عَمْرِي

إن عندي الآن العمر الأفضل. إن كل سنة من عمري غالية عليّ لأنني أعيشها مرة واحدة فقط. كل سنة من الطفولة وحتى الشيخوخة مليئة بالأعاجيب الخاصة بها فقط. الطفولة فريدة بنفسها تماماً كالشيخوخة. إنني أريد أن أجرب كل شيء. إنني أختار الأفكار التي تساعد على الهرم بهدوء. إنني أنتظر بفارغ الصبر أحداث كل سنة جديدة من عمري. إنني أحب وأقدر عمري الرائع!

يُحِبُّنِي جِسْمِي

إن جسمي هو بيت رائع للحياة. إنني أفرح أن أختار في هذه الحياة وقع تحديداً على هذا الجسم الكامل. عنده أفضل المقاييس والشكل واللون. إنه يخدمني بصورة ممتازة. تدهشني الإعجوبة التي يمثلها جسمي. إنني أختار الأفكار الشافية التي تؤثر بصورة خيرة على جسمي السليم وتجلب لي الصحة. إنني أحب وأقدر جسمي الرائع!



إنني منذ زمن بعيد أتمسك بالقناعات: "كل ما قدر لي معرفته
مفتوح لي. كل ما يلزمي يأتي إلي، كل شيء جيد في حياتي".
لا توجد معارف جديدة. كل شيء يعد قديماً وحكيماً. بالنسبة
لي الفرحة والمتعة أن أجمع الحكمة والعلم من أجل صالح
الذين يسرون على درب الشفاء. إنني أهدى هذا العمل لكل من
علمني الأشياء التي أعرفها، ولمرضاي الكثيرين، ولأصدقائي
في العمل وأساتذتي والعقل الرباني اللانهائي الذي مرر عبري
الشيء الذي يسعى الآخرون لسماعه.

لويزا خي

إنني أحب نفسي

مقابلة مع لويزا خي أجرتها الصحفية ليزيت تخوفت من هولندا

- لويزا، إنك تعملين كثيراً مع المرضى منذ عام ١٩٨٥ على حد معرفتي
تجربين ندوات يومية لمرضى الأيدز. إن عملك هذا يجب أن يكون شاقاً جداً
من الناحية الجسدية والنفسية. فلماذا تقومين بذلك؟
- لويزا خي:

ربما لأنني لا أعرف كيف أقول [لا] ولهذا السبب أضطر دائماً إلى تعليم الآخرين
الأشياء التي أعرفها. إن مغزى تعاليمي بسيط جداً. أحبوا أنفسكم وستشفون. عادة
لا يحب البشر أنفسهم لأنهم يحتقرون أنفسهم داخلياً أو يغضبون لأنهم لا يستطيعون
مسامحة أنفسهم أو يعتبرون أنفسهم ضحية. والموضوع كله في أنهم يتخذون وجهة
نظر واحدة فقط تجاه الأحداث التي تعرضوا لها في الماضي. وهذا لا يعطيهم
المجال بأن يعيشوا حياة كاملة. بينما أقوم أنا بالتالي: أساعد الناس على تبين وجهة
نظرهم على الأحداث الماضية ومعالجتها (أي إعادة النظر فيها). لكن الكثيرين
يخافون جداً أن ينظروا في داخلهم: لأنهم يعرفون أنها ستكون عملية مؤلمة جداً.
لذلك أحاول أن أفعل ذلك بلطف كبير.

- أي أنك تُحلّين الجرعات؟

لويزا خي:

أحاول جهدي أن أجعل الانسان يشعر مباشرة بأنه تحسن ولو قليلاً. لأنه إذا أتى
المريض إلي في كل مرة بحالة شعورية أفضل من السابقة فإن حالته العامة
بالنتيجة تتحسن كثيراً. وعندما يشعر الانسان بالتحسن فإن نشاطه يزداد.

- ما الذي تعنيه بالعمل؟ المصادقات الايجابية أم الاستكشافات البصرية؟

لويزا خي:

المصادقات الايجابية والرغبة بالنظر إلى الحياة الذاتية بعيون أخرى. إنني غالباً
أتي بهذا المثال البسيط:
المطر يهطل في الخارج. يطل الانسان من النافذة على الحياة الذاتية ويقول: "يا له

من يوم فظيع" لكنه ليس يوماً فظيماً بل فقط يوم رطب. فإذا كنتم فعلاً تؤمنون أنه يوم فظيع، انتظروا إذاً المشاكل وسترافقكم اليوم كله. أما إذا قلتم لنفسكم: "إنه فقط يوم رطب" ستفعلون كل ما خططتم له وستحصلون على متعة من الحياة. وبالمناسبة يمكن استخدام هذا المبدأ في ظروف حياتية مختلفة.

- يبدو عقلانياً تماماً. وماذا تفهمين تحت مفهوم التدين والبحث الروحاني؟

لويزا خي:

إنني لا أؤمن بالشيخ الملتحي الذي يجلس فوق الغيوم ويهددني باصبعه. إنني أشعر بالرابطة مع تلك القوة الربانية التي تتحكم بالكون، وتجعل قلبي يدق، وتفتح الحياة في جسدي. يوجد عقل أكثر تطوراً بكثير من عقلي، وأنا نوعاً ما مرتبطة به. وكلما زاد شعوري بهذه الرابطة، وزاد اتحادي بها كلما أصبحت أقوى.

- أن كتبك تترك انطباعاً بأن كل من يستخدم هذه القوة يمكن أن يصبح غنياً وسليماً.

لويزا خي:

بمساعدة هذه القوة يمكننا تحسين نوعية الحياة. هذا ما أحاول إيصاله للقراء. فكلما زادت ثقتنا بتطور الحياة كلما جاءتنا الحياة بخير أكثر. أما إذا حدث شيء مزعج، فبدلاً من تأنيب النفس أقول لنفسي: "كل شيء على ما يرام". إنني واثقة من أن هذا الحدث قادر على أن يعلمني شيئاً هاماً جداً، ولذلك ستكون نتائجه مريحة بالنسبة لي.

- كثير من الناس لا يفهمون وجهة نظرك تجاه المال. المال بالنسبة للكثيرين مشكلة، أما أنت فتقترحين تخيل سبل النقود الذي يسيل إلى مترهم. فهل يستطيع هذا السيل الوهمي أن يحل مشكلة نقص النقود الواقعية؟

لويزا خي:

المال أصلاً لا يعتبر مشكلة، لكن الناس لا يفهمون ذلك. إنهم يظنون أن المال شرط ضروري للحياة السعيدة، وأنه يمكن بمساعدة النقود تحقيق كل شيء. لكن يكفيننا أن نعاشر الأغنياء لنفهم أن المال لا يحل الكثير من المشاكل. من ناحية المال عندنا البشر قد تكونت قواعد أكثر قسوة من قواعد الجنس. إن الناس

يعرفون بدقة ماذا باستطاعتهم أن يسمحوا لأنفسهم به وماذا لا، بماذا يستمتعون وبماذا لا، أما الواقع فهو أن الكثير منا لا يملك نقوداً أو لديه القليل منها فقط. لكن ذلك مرتبط بشكل مباشر مع تنظيم وعينا.

العلاقة تجاه المال

- ماذا تقصدون بأنه إذا كوننا علاقة سليمة مع المال فإنه سيأتينا بنفسه؟
لويزا خي:

إننا ننظر إلى المال نظرة محدودة جداً. إننا دوماً نعلم كميته التي بإمكاننا حيازتها. فمثلاً بمقدوركم أن تقولوا لأنفسكم: "أريد أن أزور باريس، لكني لا أملك النقود. لذلك لا أستطيع الذهاب إلى هناك". وبهذا الشكل يصبح المال حاجزاً أمام سفركم إلى باريس. لكنكم إذا مارستم المصادقات الإيجابية وتخيلتم كيف تقضون وقتكم بسرور في باريس، فإن طاقة الكون ستساعدكم وستذهبون إلى هناك بأية طريقة.

- إذاً المال ليس الأهم. لماذا إذاً تنصحين الناس بأن يتخيلوا أن المال يسيل إلى منازلهم؟

لويزا خي:

لأن الناس يريدون امتلاك النقود. النقود بالنسبة لهم تعني الكثير. إنهم يظنون أن المال يعد أساس العلاقات الجيدة في الأسرة ومع الأصدقاء والمعارف. ثم إن المال هو المشكلة التي تظهر للعين قبل كل شيء.

- وهل ساعدك المال على تحسين حياتك؟

لويزا خي:

... إذا قمتم بالمصادقات الإيجابية فقط لكي تحصلوا على المال، ولم تغيروا أنفسكم فإن هذه المبادئ لن تعمل ولن تتحسن حياتكم بشيء.

- إن عملك الذي تسمينه بالنمو الروحي للإنسان، يظهر وكأنه تحقيق مصالح مادية بحتة، وارضاء للاحتياجات المتجددة باستمرار عن طريق المصادقات الإيجابية والاستكشافات البصرية. لكن بالنسبة للكثيرين تعني الروحانية غير ذلك تماماً. فرادجنيش مثلاً كان يقول أنه يجب التوقف أصلاً عن تحقيق شيء ما، وراحة العقل وتقبل كل شيء كمعطى.

لويزا خي:

عندما يصل الإنسان في تطوره إلى مستوى الانسجام والنقاء الروحاني، وعندما

يفهم الحياة ويحترمها كما يحترم نفسه، فإنه لن يحتاج إلى القيام بالمصادقات الإيجابية. أنا مثلاً أعود إلى استخدام المصادقات نادراً جداً. ويساعدني في ذلك المبدأ الرئيسي في حياتي وهو أنني أو من دائماً بأن الشيء الذي أحجته سيأتي إلي، وكل ما يلزمني معرفته سينكشف لي. كل شيء جيد في حياتي. إنني أنقل من حدث رائع إلى آخر، إنني أشعر بحالتي الرائعة، إنني ميسورة محبوبه أينما ذهبت. وضمن إطار هذه المبادئ تستطيع حياتي أن تسير في أي اتجاه. وإن حدثت على الأرض فجأة كارثة رهيبه، سيسمح لي ذلك بأن أستجمع قوتي وأتي لمساعدتكم. فهل ستصدقون عندها بأن هذه المبادئ تعطيني القدرة فعلاً في أن أتابع عملي في أية ظروف؟

- إن هذا يشبه مبدأ "تحصل بقدر ما تعطي". لكنه يذكر جداً بالصفقة العادية. لويزا خي:

أنت على حق. المبدأ الذي تتحدثين عنه لا يمكن استخدامه بهدف الحصول على شيء في المقابل. إنه يعمل بملء قوته فقط عندما تفعلون شيئاً من قلبكم. فعالية هذا المبدأ تتعلق بمقدار انفتاح قلبكم الروحاني. لأن القلب المفتوح يجذب إليه الجيد فقط.

اتفاق مع الروح

- أنت تقولين أن الأيدز يمكن شفاؤه بقواعد التعامل مع الحياة. لكن الكثيرين من مرضى الأيدز كانوا يتعاملون بقواعد صحيحة مع الحياة ورغم ذلك ماتوا. لماذا؟

لويزا خي:

الشفاء يعني أكثر بكثير من علاج الجسد فقط. أنا لا أعرف ما هي علاقات الناس الذين تتحدثين عنهم وكيف كان اتفاقهم مع روحهم. غالباً يكون المرض فرصة لتحسين العلاقات مع الروح الذاتية. إنني أعرف الكثير من مرضى الأيدز الذين تغيروا لدرجة كبيرة خلال مرضهم. لقد وصلوا إلى الحب والتفهم والنقاء في أفعالهم واستطاعوا أن يخلقوا السلام في الأسرة. لقد ماتوا. لكنهم قابلوا الموت بدون خوف أو ضعف، وليس كعقاب على ذنوبهم، بل كانتقال طبيعي إلى حالة جديدة.

التفكير السليم

- بعض الناس تزعمهم كتبك. أنا مثلاً لا يعجبني كثيراً التركيب: فكروا بصورة صحيحة ولن يحدث لكم أي سوء.

لويزا خي:

يدور الحديث حول المستوى المتطور جداً، وقليلون فقط يستطيعون الوصول إليه. مع العلم أن كل واحد فينا يمكنه الاجتهاد للوصول إليه وهو المستوى الذي تحدث فيه المشاكل وأنتم لا تنزعجون كالسابق بل تجتازونها بصورة مغايرة وجديدة.

- هل أنت سعيدة؟

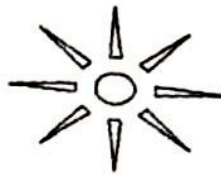
لويزا خي:

نعم، أغلب وقتي.

- والآن؟

لويزا خي:

إنني الآن هادئة ومرتاحة. المكان الذي أتواجد فيه الآن جميل جداً. وفي بيتي تنتظرني حيواناتي الأليفة السعيدة وطاولتي المليئة بالعمل. يبدو لي أنني خلقت لنفسي حياة رائعة.



القوة في داخلنا

اكتساب الوعي

من أنتم؟ ولماذا أنتم هنا؟ وبماذا تؤمنون في حياتكم؟ لقد قضى الناس آلاف السنين في محاولات للإجابة عن هذه الأسئلة. وكانوا دوماً يغمسون خلال هذه الأبحاث في أنفسهم. الحركة إلى الداخل ماذا يعني ذلك؟

إنني أؤمن بأن قوتنا الداخلية تقود بمحبة كل واحد فينا لتحقيق لنا الصحة المثالية، والعلاقات النموذجية، والمنصب المناسب. إنها تعلمنا الازدهار. ولكي نحصل على هذه الأمور الرائعة يجب قبل كل شيء أن نصدق أنها موجودة وأنها نستطيع الحصول عليها. والخطوة التالية هي التحرر من أصناف الحياة التي تولد الظروف الغير مناسبة. ويحدث كل شيء ببساطة: إننا نغوص في أعماق أنفسنا ونطرق باب القوة الداخلية التي تعرف الأفضل بالنسبة لنا. ويكفي أن تكون لديك الرغبة في أن توجهوا حياتكم على موجة القوة الداخلية التي تحبنا وتدعمنا. إننا نستطيع أن ندخل الحب والازدهار إلى حياتنا.

إنني أؤمن أن عقلنا على اتصال دائم مع العقل الواحد اللا متناهي. وبالتالي فإن كل العلوم وكل الحكمة سهلة المنال في أي وقت نحتاجها. إننا مرتبطون مع العقل اللا متناهي، ومع القوة الكونية التي أعطتنا الحياة عبر شعلة النور الداخلي، وعبر "أنا" الأعلى أو عبر القوة الداخلية فينا. والقوة الكونية تحب كل المخلوقات. لأنه يتركز في أساس هذه القوة الخير والبداية المشرقة وهي التي تتحكم بكل شيء في حياتنا. إنها لا تعرف الكراهية أو الكذب أو العقاب. إنها تعد تعبيراً خالصاً عن الحب والحرية والتفهم والرافة. من المهم جداً أنه نتوجه خلال حياتنا إلى "الأنا" الأعلى. لأننا ندرك بفضلها أفراح الحياة الحقيقية.

يجب علينا أن نفهم أنه يمكن استخدام هذه القوة بمختلف الطرق. فإذا قررنا أن نعيش في الماضي وأن نعود بلا نهاية إلى الظروف التي تشكلت بصورة فاشلة وإلى الشروط الغير مفيدة، فإننا لن نستطيع التحرك من مكاننا. أما إذا رفضنا بوعي أن نكون ضحايا الماضي وبدأنا ببناء حياتنا من جديد، فإن القوة الداخلية ستقف إلى جانبنا. وسنبدأ

بادراك أن الحياة يمكن أن تكون رائعة فعلاً. إنني لا أؤمن بوجود قوتين مختلفتين. أنا أعتقد أن البداية الروحية واحدة. من السهل القول: "إنه شيطان"، أو "هم أبناء الجحيم". أما الواقع هو أن كل شيء يتعلق بنا نحن. فإما أن نستخدم هذه القوة ونمتلئ خبرة وحكمة، أو نتعامل معها بصورة سلبية. الشيطان فعلاً يعيش في قلوبنا؟ فلماذا إذاً نحاكم الآخرين؟ وبماذا يختلفون عنا؟ فماذا نختار إذاً؟

المسؤولية ضد الذنب

إنني أفترض أننا لدرجة كبيرة نحدد شروط حياتنا - الجيدة والسيئة - بمساعدة نماذج التقبل والتفكير. إننا نركز على فكرة ما تستدعي الأحاسيس. حياتنا تبنى من قبلنا على أساس هذه الأحاسيس والقناعات. لا يجوز أن نلوم أنفسنا على الشيء الذي خرج من تحت سيطرتنا في حياتكم. إذ أنه بين الذنب (رغبة تحميله للآخرين) وبين الشعور اختلاف كبير.

عندما أتحدث عن المسؤولية فإنني أقصد التمتع بالقوة. الشعور بيدد القوة بلا فائدة. في حين أن المسؤولية تعطينا القوة لتغيير حياتنا. عندما نمثل دور المعذبين، فإننا نستخدم قوتنا الذاتية لنكون ضعفاء. أما عندما نتخذ القرار بتحمل المسؤولية، فإننا نتوقف عن اضاءة الوقت بلا فائدة في تحميل الذنب على الناس والظروف. بعض الناس يشعرون بالذنب بسبب المرض أو الفقر أو المشاكل وهم يفضلون تفسير الاحساس بالمسؤولية كشعور بالذنب. (بعض الصحفيين يسمون هذه الظاهرة "عقدة ذنب نيوايدج"). أشخاص من هذا النوع دوماً يلومون أنفسهم لسبب ما. ويعتبرون أنفسهم فاشلين تماماً. لكنهم متعودون أيضاً أن يلقوا اللوم على الآخرين في كل شيء. وهذا أسلوب إضافي للإشارة إلى تضررهم. وأنا لا أقصد هذه العقدة بتاتا.

إذا كنا نستخدم مشاكلنا وأمراضنا كفرصة لادراك التغيرات، التي يجب تحقيقها في حياتنا فإننا نملك القوة. كثير من الناس الذين مروا بكارثة ما أو تعرضوا لمرض صعب يتذكرون تلك الأحداث كأنها الأروع في حياتهم: لأنها أعطتهم الفرصة لبيدوا حياة جديدة. وعلى العكس يقول الكثيرون حول مرضهم: "يا لسوء حظي، كم أنا مسكين اشفني

بسرعة أيها الطبيب!" وأعتقد أن أشخاص كهؤلاء تنتظرهم سنين صعبة. لأنهم لن يستطيعوا أن يتحسنوا أو يحلوا مشاكلهم بمفردهم.

المسؤولية هي قدرتنا على الاستجابة للوضع الراهن. يوجد لدينا خيار دائماً. وهذا لا يعني أبداً أننا لا نرغب النظر في عيني الحقيقة والاعتراف بها. فالخيال لا يملك شيئاً مشتركاً مع نفي الوضع الحقيقي. إنه فقط يعني ادراك أننا أدينا دوراً معيناً في تشكيل الظروف الراهنة. بتحملنا المسؤولية نسمح لقوتنا الداخلية أن تغير حياتنا. هنا يمكن ويجب أن نسأل أنفسنا: "ماذا بإمكانني أن أفعل لأغير كل شيء؟" يجب أن ندرك أنه لدينا جميعاً مخزون هائل من القوة الداخلية. كل شيء يتعلق فقط بكيفية استخدامنا لها.

كثير منا يعرف أنه نشأ في أسرة غير ناجحة. ومن هناك أخذنا الكثير من التصورات السلبية حول حقيقتنا وعلاقتنا مع الحياة. إن طفولتي مرت عبر اهانات ومظالم لا تحصى. لقد كنت أتوق إلى الحب والتعلق ولم أكن أعرف ما هو الشعور بعزة النفس. عندما بلغت الخامسة عشرة من العمر هربت من البيت الأبوي لكن مآسي لم تنتهي بذلك. كنت كالسابق اصطدم بالقسوة والظلم بكل مظاهره. ولم يكن يخطر ببالي أن سبب مآسي تكمن في أنواع التقبل الشعوري والتفكير التي حملتها معي منذ طفولتي.

الأطفال كقاعدة يستجيبون بطريقتهم للجو النفسي الذي يخلقه الكبار.

وهكذا بعد تعرفي الباكر على الخوف والاهانة صرت بعد أن كبرت أخلقهم في حياتي. وطبعاً لم أكن أعرف بوجود ما يكفني من القوة في داخلي لأغير كل شيء مرة واحدة. لقد أظهرت لنفسي البخل الأكبر وذلك بسبب أنني كنت أعلل نقصان المحبة والتعلق تجاهي بمساوئي الكثيرة وعدم أهليتي للحياة بين البشر.

جميع الأحداث التي كانت تملك مكاناً في حياتكم حتى اللحظة الراهنة، كانت نتيجة أفكاركم ومعتقداتكم التي أتت إليكم من الماضي. دعونا نتوقف عن التطلع إلى الوراء والخجل من أنفسنا. انظروا إلى الماضي بصفته خبرة حياتية غنية فقط. بدون هذه الخبرة لم تكونوا لتتواجدوا هنا اليوم. ولا يوجد سبب لتعذيب النفس. وماذا من أنكم لم تكلموا شيئاً ما في مكان ما؟ لقد فعلتم كل ما كان باستطاعتكم. اتركوا الماضي يذهب بمحبة، وكونوا شاكرين له لأنه أوصلكم إلى ادراك مماثل.

الماضي يعيش في وعينا فقط. إننا ندركه عبر موشور معين. المهم هو اللحظة التي نعيشها الآن، الشيء الذي نقوم به أو نشعر به في هذه الثانية. الشيء الذي نقوم به اليوم سيكون أساساً للغد. وبهذا الشكل ينتج أنه الأفضل أن نتخذ القرار مباشرة الآن. نحن لا نستطيع أن نفعل شيئاً غداً، وبالطبع لا نستطيع أن نفعل شيئاً في البارحة، فقط اليوم. المهم هو الشيء الذي نختاره الآن مباشرة من أفكار أو معتقدات أو كلمات. عندما نبدأ بتغيير مشاعرنا وأفكارنا بصورة واعية، نكتسب كل ما هو ضروري للتغيير. فليبدو ذلك بسيطاً جداً، لكن تذكروا: أن منبع القوة في اللحظة الحاضرة.

من المهم جداً أن نفهم أن العقل ليس سيدكم وأمركم، بل العكس أنتم أسيد على عقولكم. إن "أناكم" الأعلى هو سيد عقلكم. يمكنكم التوقف عن التفكير بطريقة قديمة. وعندما ستحاول أفكاركم الماضية أن تعود إلى مكانها السابق معلنة: "أه لكم هو صعب التغيير"، امروا أنفسكم فكراً: "إنني أؤمن الآن أن التغيير ليس صعباً". إذا أردتم كرروا هذا الخطاب النفسي عدة مرات، حتى تدركوا أنكم تقودون جيشكم. وغير ذلك انكروا الشيء الذي ترغبونه فعلاً.

تصوروا أن الأفكار شبيهة بقطرات المطر. فكرة واحدة تماماً كقطرة واحدة لا تعني الكثير. لكن ما أنتم تكرررون الأفكار مرات عديدة، وستتشكل على البساط بقعة رطبة أولاً ثم بحرة صغيرة وثم بركة ... وبعدها بحيرة ثم بحر وأخيراً محيط. فأى نوع من المحيطات تشكلون؟ أهو ملوث ومسموم من النوع الذي يصبح خطراً انزال أصبع فيه؟ أم أن محيطكم نقي كالكريستال ويجذب للمتعم بالمياه المنعشة؟

يشتكي إلي الكثيرون قائلين: "لا أستطيع التوقف عن التفكير بهذا الشكل". وأنا أجيب دوماً: "لا بل تستطيعون". تذكروا كم مرة رفضتم التفكير بالأمر الجيدة؟ كل ما يطلب منكم هو اعطاء أمر لعقلكم، أي أن تقولوا له: "أنا سأفعل ذلك" يجب عليكم أن تتخذوا القرار وتتوقفوا عن التفكير سلبياً. لاحظوا أنني لا أنصحكم بالصراع مع أفكاركم عندما تريدون تغيير شيء ما. إذا خطرت ببالكم فكرة من طبيعة سلبية، قولوا لها فقط: "شكراً على مشاركتك". وبهذا الشكل لا تنفون الوضع الراهن للأشياء ولا تهدمون قوتكم البناءة الخلاقة بالأفكار السلبية. قولوا لنفسكم أنكم لم تعودوا تخضعون لأنواع النفسي، وترفضون التعامل السلبي تجاه الحياة. إنكم تريدون خلق شكل آخر تماماً للتفكير. لكنني

أذكركم مجدداً ألا تعلنوا الحرب على الأفكار. اعترفوا بوجودهم وتابعوا مسيرتكم تاركين هذه الأفكار وراءكم. لا تغرقوا في بحر سلبيتكم الذاتية بل اسبحوا عبر محيط الحياة. إن وظيفتكم هي أن تصبحوا تجسيدا للبداية الحياتية الرائعة والمحبة. الحياة تنتظركم لتفتح لكم كنوزها فقط عندما تشعررون أنكم تستحقونها. الحكمة والعقل الكوني دوماً تحت تصرفكم. الحياة دائماً تسير إلى جانبكم وفيها دعمكم. صدّقوا أن القوة في داخلكم هي فعلاً لأجلكم.

إذا كنتم خائفين استخدموا التميرين التالي: تخيلوا كيف تمر عملية التنفس، وكيف يملأ الهواء رئيتكم. شهيق، زفير، التنفس هو أثنى ووظيفة حياتية أعطيت لكم وبدون مقابل. أنتم لن تعانوا أبداً بنقص فيه طالما أنكم أحياء. أنتم تتقبلون هذه الهبة الثمينة بدون أن تفكروا، لكنكم تعتبرون أن الحياة ظلمتكم بالباقي. هل تظنون أنه ليس بمقدورها أن تهتم بكل ما تحتاجونه؟ لقد حان الوقت لتدركوا قوتكم الذاتية والشيء الذي تقدرون عليه. غوصوا في أعماقكم وتعرفوا إلى من تكونون.

إننا جميعنا نملك رأياً شخصياً. ولديكم كامل الحق فيه. وهذا الرأي موجود عندي أيضاً. لا يهم ماذا يحدث في العالم. الشيء الوحيد الذي بإمكانكم ممارسته هو الشيء الذي يشغل اهتمامكم. يجب عليكم أن تحسنوا الاتصال مع قائدكم الداخلي. إنه يعرف الأجوبة عن كل الأسئلة التي ترغبون بسؤالها. إنه مركز حكمتكم. ليس سهلاً أن تستمعوا إلى صوتكم الذاتي عندما يقول لكم الأصدقاء والأقارب ماذا عليكم فعله. ورغم ذلك تستطيعون الحصول على كل الأجوبة الآن مباشرة. إن الأجوبة في داخلكم تماماً كالأئلة.

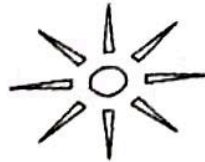
في كل مرة تقولون فيها: "لا أعرف" ينغلق الباب الذي يقود إلى الحكمة الداخلية. المعلومات التي تحصلون عليها من "أناكم" الأعلى، مهمة للغاية وتؤثر عليكم تأثيراً جيداً. عندما تحمل الأفكار طابعاً سلبياً، اعلّموا أنه تدخل "الهُو" إلى اللعبة وكذلك العقل البشري المحدود بإطارات محددة. وربما حتى الخيال؟ مع العلم أن الأخير يلعب دوراً هاماً في التفكير السلبي والأحلام.

ادعموا أنفسكم بقيامكم بالاختيار السليم. إذا كنتم تشكون، اسألوا أنفسكم: "هل أختار هذا القرار من حبي لنفسي؟ هل أحتاج لذلك الآن؟" ولاحقاً - بعد يوم، بعد أسبوع، بعد شهر - تستطيعون اتخاذ قرار آخر، لكن اطرحوا هذه الأسئلة على أنفسكم دوماً.

من خلال تعلمنا كيفية محبة أنفسنا وبتأماننا للقوة العليا، نشارك الحب الذي هو روح العالم اللانهائي. إن محبتنا لأنفسنا تسمح للمُعَدِّين أن يتحولوا إلى منتصرين. إن محبتنا لأنفسنا تجذب إلينا المشاعر الرائعة. وهل لاحظتم يوماً أن الناس المعجبين بأنفسهم جذابون في الحقيقة؟ إنهم كقاعدة يمتلكون سمة واحدة رائعة: إنهم راضين عن حياتهم. الأشياء تأتيهم بسهولة وبدون جهد من جانبهم.

لقد فهمت منذ زمن بعيد أنني أعيش في وفاق مع ربي ومع الحاضر. إنني أؤمن أن الحكمة وتفهم البداية الروحية تتواجدان في نفسي: وأن الرب يقودني في كل أعمالتي الحياتية. وكما تتواجد جميع النجوم والكواكب على مداراتها المحددة كذلك أنا أتواجد على دربي الرباني الصحيح. إنني لا أستطيع الاحاطة بكل شيء بعقلي البشري المحدود. لكنني أعلم على المستوى الفضائي: إنني في المكان الذي علي التواجد فيه أي في المكان المناسب، وفي الزمن المناسب. إن خبرتي في الشعور باللحظة الراهنة هي خطوة إضافية باتجاه الإدراك الجديد والامكانيات الجديدة.

من أنتم؟ ماذا عليكم أن تتعلموا هنا؟ وماذا عليكم أن تعلموا؟ كل واحد منا لديه هدفه الخاص الذي لا يقارن بشيء. إننا نمثل بأنفسنا شيئاً أكبر من مجرد فرديتنا ومشاكلنا ومخاوفنا وأمراضنا. إننا نفوق كثيراً جسدنا الخاص. إننا مرتبطين مع كل ما له مكان على الكوكب ومع كل مظاهر الحياة عليه. إننا جميعاً نحمل في أنفسنا البداية الروحانية نحن الضوء والطاقة والاهتزاز والحب. وعندنا جميعاً الكفاية من القوة لنحدد هدفنا وتخصصنا في حياتنا.



اتبع الصوت الداخلي

الأفكار التي نختارها هي الريشة التي ندخل بواسطتها الألوان إلى لوحة الحياة. أذكر مرة سمعت فيها بتغيير التفكير الذي يقودنا إلى تغيير الحياة نفسها. هذه الفكرة صنعت ثورة حقيقية في نفسي. وقتها كنت أعيش في نيوروك التي تعرفت فيها على كنيسة العلوم الدينية. (غالباً يخلط الناس بين كنيسة العلوم الدينية أو علوم العقل التي أنشأها ارنست خولمس مع كنيسة العلوم المسيحية التي أنشأتها ماري بيكر أدّي إن كلا التيارين يعكسان تطور الفكر الجديد. لكن هناك اختلاف في نظريتهما).

في كنيسة علوم العقل يجتهد القساوسة وكل من يحمل إلى الناس الناحية العملية للتعاليم. ومنهم بالتحديد سمعت لأول مرة أن الفكر يُكوّن المستقبل. رغم أنني لم أفهم بوضوح ما معنى ذلك لكن الفكرة حرّكت ناقوسي الداخلي، ذلك الحس المرتبط مع الصوت الداخلي. لقد تعلمت خلال سنين طويلة أن أتبعه عندما يدق الناقوس بالقبول، فليكن ذلك قرار مجنون، لكنني أعلم أنه الشيء الذي أحتاج إليه.

لقد أعادتني هذه الأفكار إلى الحياة. وصوت في داخلي قال لي: نعم، كل ذلك صحيح". وعندها قررت أن أنطلق في رحلتي، وكان هدفها تعلم تغيير الأفكار. عندما تقبلت الفكرة وقلت لها "نعم"، بدأت أطرح على نفسي السؤال: "كيف؟". لقد قرأت الكثير وربما كان بيتي شبيهاً ببيتكم. في كل الغرف كانت تتوضع أكوام الكتب التي تتطرق إلى مواضيع اصلاح النفس والتطور الروحي. كنت أزور دورياً خلال سنوات كثيرة المحاضرات والتعاليم المختلفة. أظهرت الاهتمام بكل شي له علاقة بهذا المجال. لقد انغمست كلياً في الأفكار المتعلقة بالتفكير الجديد. في هذه المرحلة ولأول مرة في حياتي بدأت بالدراسة. قبل ذلك لم أكن أوّمن بشيء. أمي كانت من الكاثوليك لكنها أضاعت إيمانها. أما زوجها فكان ملحداً. وكان عندي تصور غريب عن المسيحيين.

انغمست في دراسة علوم العقل بدون توقف. وانفتح لي درب جديد وكان ذلك رائعاً. في البداية كان كل شيء سهلاً. التقطت مغزى بعض الأفكار، وبدأت أفكر وأتحدث بصورة مختلفة. في تلك الأيام كنت دوماً منزعة لسبب ما ومليئة بالشفقة على نفسي.

وببساطة كان يعجبني التخبيط بيأس في الساقية. لم أكن أعلم بعد أنني أستدعي هذه الأوضاع بنفسى، فتجعلنى دوماً أشفق على نفسى. لكن من جهة أخرى لم أكن أعرف شيئاً آخر فى تلك الأيام. وبعد زمن لاحظت أن شكوتى قلت.

بدأت أستمع إلى ما أقوله، وبدأت أنتبه لتصرفاتى، وأحاول أن أغير نفسى. كنت أكرر المصادقات الايجابية بدون أن أفهم معناها جيداً. بدأت من الأسهل لكنها لم تحقق إلا تغييرات ضئيلة. فمثلاً بدأ النور الأخضر يضىء لى، وبدأ يتوفر لى مكان فى الموقف. وبعد أن فكرت يوماً أنني صرت بارعة جداً تحولت تدريجياً إلى شخصية مغرورة ومشاكسة ومقتنعة تماماً بصحتها دوماً. لقد سكنتنى الثقة بأننى أعرف الأجوبة على كل الأسئلة. واليوم عندما ألتفت إلى الماضى أظن أنني كنت بتلك الطريقة أنمى فى نفسى الشعور بالأمان. كنت أحتاجه كثيراً وأنا أقوم بالخطوات الأولى فى مجال غريب على تماماً.

عندما نبدأ بالتخلص من عاداتنا القديمة وقناعاتنا السابقة، وخاصة إذا كنا واقعين تحت تأثيرها القاسى فى السابق، فإنه يمكن أن يظهر عندنا شعور قوى بالخوف. أنا مثلاً خفت كثيراً وكنت جاهزة بأن أتمسك بأى شىء مهما كان لأشعر بالأمان. مع العلم أن تلك كانت البداية فقط وكان أمامى درب طويل ما زلت أسير فيه حتى اليوم.

غالباً يكون هذا الطريق شائكاً. إن التكرار العادى للمصادقات الايجابية لا ينفع دوماً. ولم أستطع أن أفهم لماذا. كنت أسأل نفسى: "أين الخطأ؟" وكنت ألوم نفسى مباشرة. ربما برهنت لنفسى مجدداً أنني لا أصلح لشىء؟ لقد تعمقت قناعاتى القديمة بقوة فى داخلى.

إن أستاذى ريك بايس كان يراقبنى بدقة كل هذه الفترة. ومرة تطرق لفكرة السخط. لم تكن عندى أدنى فكرة عما كان يتحدث عنه. السخط؟ سخطى؟ من أين؟ وفى النهاية تبينت طريقى وحققت التكامل الروحى. لكم كنت أعرف القليل عن نفسى!

تابعت الاجتهاد بكل قوتى. درست الميتافيزيقا والأدب الروحى، ودققت فى نفسى، كنت أجمع معلوماتى حبة حبة قدر استطاعتى. وأحياناً كنت أطبق هذه المعلومات عملياً. إننا غالباً نسمع أموراً ممتعة ونتلفظ بمغزاها، ولكن لا نطبقها دوماً فى حياتنا. كان يبدو أن الوقت يطير سريعاً جداً: ولم أدرك أنني أدرس علوم العقل إلا بعد مرور ثلاث ثلاثة سنوات. وبدأت أعمل فى الكنيسة. كنت أعلم الفلسفة وكنت أستغرب لماذا كان

طلابي عرجان على كلا الساقين. لم أفهم لماذا تورطوا لهذه الدرجة في مشاكلهم، ولماذا لا تتفهم نصائحي. لماذا لا يستخدمونها ولا يصبحون أفضل؟ لم يخطر ببالي يوماً أن كل ما كنت أقوله للطلاب، كان يتنافى تماماً مع أسلوب حياتي. كنت أشبه الأهل الذين يعلمون أولادهم كيف يتصرفون، وهم أنفسهم يفعلون العكس.

ومرة وبالصدفة اكتشفوا عندي سرطان عنق الرحم. في البداية أصبت بالذعر، وكان ذلك ردة فعل طبيعية وعادية جداً. كنت أفترض بأنه لو كانت روحي ظاهرة وكان عندي محور ارتكاز داخلي محدد لما كنت أصبت بهذا المرض. بنظري إلى الوراء، إلى الماضي، كنت أعتقد أنه حتى لحظة التشخيص كنت أشعر بنفسي في أمان كافٍ. كنت يومها قادرة على أن أتصارع مع المرض قبل أن يقتلني بدون أن يكشف سر ظهوره.

حتى ذلك الوقت كنت أعرف الكثير. كنت أعلم أن السرطان هو نتيجة للسخط المتراكم لسنين، والذي يبدأ تدريجياً بالتهام الجسم الفيزيائي. إذا كنا طوال حياتنا نكبت العواطف، فإنهم بالنهاية يعلنون عن وجودهم على مستوى الجسم.

بدأت أدرك أن السخط (الغضب) الذي كان يتحدث عنه أستاذي مراراً له علاقة مباشرة مع الإهانات والمظالم الفيزيائية والعاطفية التي تعرضت لها من نعومة أظفاري. إنني فعلاً كنت غاضبة وكنت أتذكر مآسي بحزن، لكنني لم أتخذ أية إجراءات لأطرد هذا الألم من نفسي. الشيء الوحيد الذي كان بإمكانني القيام به لأنسى الماضي هو مغادرة المنزل. وكنت أمل أنني بمغادرة المنزل تركت كل آلامي ورائي، لكن الواقع أنني دفنتها في ذاكرتي.

وباتباعي أسلوب التعامل الميتافيزيقي مع العالم خبأت شعوري بالغضب تحت غطاء من الروحانية ودفنته في أعماق نفسي، كنت أتهرب بكل الوسائل من الاتصال بمشاعري وعواظفي الذاتية. ولم أكن أعرف من أنا أو أين أنا. وبعد أن أخبروني بمرضي بدأ عملي الداخلي الصعب لدراسة النفس. ولحسن الحظ كنت أمتلك كل ما هو ضروري لذلك. وكنت أعلم: أنه كي أحقق تغييرات فعالة علي أن أغوص في أعماق نفسي. كان بإمكانهم أن يجروا لي جراحة ويؤمنوا بذلك الراحة المؤقتة لي. لكنني كنت سأعيد تشكيل هذا المرض بداخلي إذا لم أغير طريقة تفكيري.

دائماً كنت أرغب بمعرفة أين يظهر السرطان في جسمنا هل في الجهة اليسرى أم

اليمنى. فالجهة اليمنى تمثل البداية الرجولية المعطاءة، والجهة اليسرى تمثل البداية النسائية الآخذة. وأنا في أغلب فترات حياتي عانيت من مشاكل في الجهة اليمنى من جسمي، بهذه الطريقة كنت أدفن سخطي.

لم أعد أكتفي بالضوء الأخضر وبالمواقف المتاحة. كنت أعرف أنه علي متابعة المسير والتعمق أكثر، وجاءني ادراك أنني لا أتقدم في حياتي كما أريد لأنني لم أتخلص من تراكم الذكريات الطفولية ولأنني لا أعيش في انسجام مع مبادئ الجديدة.

كان علي أن أعرف الطفل داخل روحي وأتعامل معه. هذا الطفل كان بحاجة إلى مساعدتي لأنه ما زال يشعر بالألم. لقد كرست نفسي بشكل كامل لممارسة الشفاء الذاتي. بعض الأمور التي كنت أقوم بها كانت تبدو غريبة لكن ذلك لم يكن ليوقفني لأن حياتي وضعت على الخارطة. خلال الستة أشهر اللاحقة كان الشفاء عملي اليومي المتواصل. كنت أقرأ وأدرس كل ما يرتبط بأساليب العلاج الغير تقليدية للسرطان.

كنت أؤمن فعلاً أن الشفاء محتمل. عملت على تنظيف جسمي من الفضلات المتراكمة خلال سنين طويلة، شهور عديدة متتالية كنت أتناول فيها الهليون (أرضي شوكي) المنظف وخضروات أخرى.

كنت أعمل مع أستاذي في علوم العقل ايريك بايز. وكان يساعدني في تغيير طريقة تفكيري ليتراجع السرطان، كنت أكرر المصادقات الايجابية وأمارس الاستكشاف البشري وأقوي بدايتي الروحية، يوماً كنت أتمرن أمام المرأة. وكانت الكلمات الأصعب بالنسبة لي هي: "أنا أحبك يا لويزا، إنني فعلاً أحبك". كل مرة كنت أحاول التلفظ بها كانت الدموع تملأ عيناوي ويضيق تنفسي، وكانت الكلمات تعلق في حلقي. وعندما نجحت أخيراً، كنت كما لو أنني حققت "قفزة نوعية". زرت يومها الطبيب الخبير في مساعدة الناس الذين يصعب عليهم التعبير بصراحة عن غضبهم وتحرير أنفسهم منه. لقد قضيت ساعات كثيرة وأنا أصرخ وأضرب الوسائد بيدي. كان ذلك رائعاً. وكنت أشعر بتحسن لأنني لم أسمع لنفسي أبداً أن أقوم بذلك في السابق.

لا أعرف ما الذي حدث. ربما كل شيء بهدوء. خلال تماريني كنت أظهر إصراراً مدهشاً. كنت أتمرن صباحاً ما إن أفتح عيناوي. وقبل أن أنام كنت أشكر نفسي على ما قمت به خلال النهار. إحدى مصادقاتي الايجابية كانت التالية: "إنني أتمثل للشفاء أثناء

نومي وأستيقظ صباحاً نشيطة ومنتعشة ومليئة بالقوة. عند استيقاظي كنت أشكر جسمي على العمل الذي قام به ليلاً. كنت أكرر يوماً بعد يوم أنني أريد أن أنمو روحياً، وأريد أن أتعلم، أريد أن أتغير وأتوقف عن اعتبار نفسي انساناً لا يصلح لشيء.

كما عملت على تنمية ادراكي وقدرتي على السماح. إحدى الأساليب التي استخدمتها، دراسة طفولة والداي قدر الامكان. وصرت أفهم تدريجياً المعاملة التي كانوا يتلقونها عندما كانوا صغاراً، وصرت أدرك أنهم لهذا السبب لم يستطيعوا تربية أطفالهم بصورة مغايرة. إن زوج أمي عندما كان طفلاً تعرض لاهانات كثيرة. وفيما بعد صار يعاملنا أنا وأخي بنفس الطريقة. أما والدتي فقد أوحوا لها منذ طفولتها أن الرجل دائماً على صواب. لهذا السبب كانت تؤيد زوجها وتسمح له بأن يفعل ما يحلو له. لا أحد علمهم شيئاً آخر. كان ذلك أسلوب حياتهم. خطوة إثر خطوة أدركت ذلك. ومع ادراكي كنت أكتسب القدرة على السماح.

وكلما سامحت والداي أكثر، كلما زادت رغبتني في مسامحة نفسي. إن لمسامحة النفس أهمية كبيرة. كثيرون منا يذلون ويظلمون الطفل في داخلهم تماماً كما فعل معنا أهلنا. إننا ببساطة نتابع عادة سيئة. عندما كنا أطفالاً وكانوا يعاملوننا بسوء، لم يكن أمامنا أي خيار. لم يكن لنا حق الاعتراض. لكننا الآن كبرنا فلماذا إذاً نظلم الطفل في داخلنا؟ إن ذلك يمكن أن يؤدي إلى نتائج كارثية.

وما إن سامحت نفسي حتى صرت أثق بنفسي. وفهمت أننا عندما لا نتق بالحيلة أو بالآخرين، فإننا في الواقع لا نتق بأنفسنا. والأدق أننا لا نتق "بالأنا" الأعلى الذي يعتني بنا. مثلاً، نقول: "إنني لن أقع في الحب مجدداً لأنني لا أريد أن أنجرح" أو "إنني لن أسمح بذلك أبداً". لكننا في الواقع شيئاً آخر تماماً: "إنني لا أثق بنفسي. ولا يخطر ببالي أنني أستطيع العناية بنفسي. الأفضل أن أبقى جانباً".

ربما في لحظة ما آمنت بالعكس. لقد وثقت بنفسي وفهمت أنني أستطيع العناية بنفسي. وصرت أشعر بتحسن تدريجي وأحب نفسي بسهولة أكبر. وبدأ جسمي وقلبي يتماثلان للشفاء.

بهذه الصورة المفاجئة حدث نموي الروحاني. وبالمناسبة تلقيت هدية اضافية: لقد تحسن مظهري الخارجي كثيراً. وصرت أبـدو

أكثر شباباً وجاذبية. وصرت أعجب تلاميذي. وكلهم صاروا يسعون إلى تحسين مظهرهم. لم يكن علي أن أقول شيئاً. كانوا يشعرون ويلمسون أنني أعيش في تنسيق مع قناعاتي. وكانوا يتقبلونها بسرور ويحققون نجاحات باهرة محسنين نوعية حياتهم. باكتسابنا الهدوء والاستقرار الداخلي وبتصالنا مع أنفسنا، نكتشف أن الحياة تصبح أفضل بكثير وأشوق.

فماذا إذا علمتني خبرتي الذاتية؟ علمتني أن أدرك أنني أتمتع بالقوة والقدرة على تغيير حياتي. علينا أن نرغب فقط بتغيير أفكارنا الدارجة ومفارقة النماذج الداخلية التي ترمينا مجدداً إلى الماضي. هذه الخبرة أفهمتني أنه بامتلاكنا لهذه الرغبة يصبح بمقدورنا تحقيق نتائج مذهلة في تغيير طريقة تفكيرنا وحالتنا الصحية وحياتنا بشكل عام. بغض النظر عن المرحلة التي وصلتكم إليها في عمركم، والمساهمة التي قمتم بها والشيء الذي يحدث في حياتكم أنتم دوماً تفعلون كل ما بمقدوركم وفي مستواكم الراهن من الفهم والعلم والادراك.

وعندما ستعرفون أكثر ستفعلون تلك الأشياء بطريقة أخرى، كما حدث ذلك معي. لا تلموا أنفسكم على ما أنتم عليه، أو لأنكم لم تقوموا بعمل ما بصورة أفضل وأسرع. قولوا لأنفسكم: "لقد فعلت كل ما كان باستطاعتي. حتى لو أنني الآن في حال يرثى لها فإن ذلك مؤقتاً فقط. سأنجح بالخروج من هذا الوضع. علي فقط أن أفكر كيف أقوم بذلك بالصورة الأفضل". أما إذا كان كل ما تقومون به أنكم تقولون لأنفسكم أنكم سيئون وأغبياء، فإنكم ستبقون في المكان الذي أنتم فيه. من الضروري أن تحصلوا على دعمكم لأنفسكم. وإلا لن يتغير شيء.

الأساليب التي استخدمتها في تطبيقاتي لم اخترعها بنفسي. أكثرها تعلمتها في كنيسة العلوم الدينية. وعليها تستند تعاليمي. إن هذه المبادئ قديمة قدم العالم. إذا قارنتموها بأي من التعاليم الروحية القديمة فإنكم لن تجدوا أي جديد عندي. في كنيسة العلوم الدينية كانوا يعلمونني لأصبح قسيصة. لكن لا يوجد عندي أبرشية. إنني وجه روحي حر. إنني أعبر عن تعاليمي بلغة عادية بحيث تصل إلى الكثيرين. هذا الدرب أسلوب رائع لتوحيد تصوراتي والادراك بصورة حقيقية لماذا وهبنا ربنا الحياة وكيف نستخدم عقولنا لنصبح أسياد الحياة. عندما بدأت دربي قبل عشرين سنة مضت، لم أكن أتصور حتى إنني سأقدر على حمل الأمل وتقديم المساعدة للآخرين. أي أن أقوم بالشيء الذي أفعله اليوم.

قانون العقل

يومياً أعلنوا بحرية عن الشيء الذي تريدونه في الحياة. أعلنوا ذلك وكانكم قد حصلتم عليه.

هناك قوانين الجاذبية وقوانين أخرى في العالم المادي، مثلاً قوانين الفيزياء والكهرباء. إنني لا أفهم أغلبها. وهناك أيضاً قوانين ربانية، مثل قانون السبب والنتيجة: "الشيء الذي تقدمونه سيعود إليكم".

ينتمي قانون العقل إلى هذه الطائفة من القوانين. إنني لا أعرف كيف يؤثر كما لا أعرف كيف يؤثر قانون الكهرباء. إنني أعرف فقط أنني عندما أكبس الزر يضيء المصباح. إنني واثقة أننا عندما نفكر أو نتلفظ بالكلمات والجمل، فإن ذلك مرتبط نوعاً ما بنشاط قانون العقل. شيء ما يصدر عنا بالشكل التجريدي ويعود بالشكل المحدد للتجربة الحياتية الواقعية.

وأما الآن سنبدأ دراسة العلاقات المتبادلة بين الناحية التجريدية والناحية الفيزيائية. سنفهم كيف يعمل العقل. إن أفكارنا خلّاقة. إنها تنتقل أنياً في دماغنا. لذلك يكون صعباً في البداية أن نلتقط الفكرة ونعطيها شكلها الصحيح. وبالمقابل فإن أفواننا بطيئة. نسبياً طبعاً. لكن رغم ذلك لدينا امكانية الاستماع إلى كلماتنا وعدم السماح لها بأن تأخذ لونها سلبياً. إذا حققنا النجاح في ذلك فإننا سننجح بالسيطرة على أفكارنا ومراقبتها.

هناك قوة جبارة كامنة في الكلمات التي نتلفظ بها. كثيرون منا لا يتصورون حتى مقدار حجمها. دعونا نتقبل الكلمات كأساس لتعبيرنا. إننا لا نعمل على اختيار الكلمات. أغليبتنا نتحدث عن كل شيء مع لفظة "لا".

كما هي حال الجميع، كذلك نحن يوماً ما تلقينا دروساً في علم النحو والصرف، وعلّمونا كيف ننتقي الكلمات بالتناسق مع القواعد النحوية. (لكنني اكتشفت أن القواعد النحوية تتغير باستمرار: الشيء الذي كان يعتبر يوماً خطأ يصبح الآن معياراً. والشيء الذي كان يعتبر في السابق عامياً يستخدم الآن في اللغة الرسمية. للأسف، علم النحو لا يأخذ بعين الاعتبار دلالة الكلمات وتأثيرها على حياتنا) •
لكنهم لم يخبرونا في المدرسة أن اختيار الكلمات له علاقة مع الخبرة الحياتية. أنا

مثلاً لم يعلمني أحد أن الأفكار خلّاقة وأنها تبني الحياة. لا أحد حدثني يوماً بأن الشيء الذي ألبسه ثوب الكلمات يعود إلى بصورة خبرة حياتية. لقد ثبتنا القاعدة الذهنية التي كان يجب أن تكشف لنا قانون الحياة الأساسي: "من حفر حفرة لأخيه وقع فيها" أو "ما تزرع تحصد". لم أفترض قط أن ذلك يمكن أن يستدعي الشعور بالذنب. لم يقل لي أحد أنني أستحق الحب والمعاملة الحسنة. ولم يقل لي أحد أن الحياة تقدم الدعم للإنسان. إنني أذكر أننا عندما كنا أطفالاً كنا نلقب بعضنا بكلمات قاسية ومؤذية، وكنا نسعى إلى إذلال بعضنا البعض. فلماذا كنا نفعل ذلك؟ وأين تعلمنا ذلك؟ كثيرون منا كان يردد لهم أهلهم أنهم حمقى وكسالى وسيئون. وأحياناً كنا نسمع كيف يلقبون اليوم الذي جئنا فيه بكلمات قاسية. كنا نرتعش من هذه الكلمات، ولكن لم نكن نعرف لأي درجة تعمق هذا الألم داخل قلوبنا.

في طفولتنا كقاعدة كنا ننطلق لتنفيذ أوامر أهلنا. كان يقال لنا: "تناول صحن السبانخ"، "نظف غرفتك"، "رتب فراشك". وكنا جاهزين لكل شيء مقابل أن يحبونا فقط. فكرة أنك لا تستحق الاعتراف كانت تأتي فقط في حالة تنفيذ أمر ما. "الاعتراف" و"الحب" كانا مفهومين نسبيين وكانا يتبعان للكثير من الأمور. كل ذلك كان يتناسب مع التطورات التي مررنا بها في طفولتنا الباكرة والتي وضعت بصماتها على ما نسميه المحادث الداخلية. أي أسلوبنا في التعامل مع أنفسنا. الطريقة التي نحدث بها أنفسنا هامة جداً لأن الجوهر في أساس الكلمات التي نتلفظ بها. ضمن المحادثة الداخلية ينشأ اتجاه تجريدي محدد نعيش فيه وهو الذي يجذب إلينا ظروفًا معينة. إذا كنا نذل أنفسنا فإن الحياة تعني لنا القليل جداً. أما إذا كنا تعساء. ولم نحقق ذاتنا، فمن السهل أن نلوم أهلنا أو أي شخص آخر بقولنا: "إنه ذنبهم". لكننا بتصرفنا بهذا الشكل نستمر بالدوران في مكاننا مع مشاكلنا وخيبات آمالنا. وليس باستطاعة الاتهامات أن تجلب لنا الحرية. يجب أن نتذكر دوماً أن الكلمات تتسم بالقوة. وأن نتعلم كيف نرد على كل ما نتفوه به، إذ أن ما قيل من قبلنا يعد امتداداً لأفكارنا. ابدؤوا بالاستماع إلى ما تقولونه. إذا لاحظتم أنكم تستخدمون كلمات لها معنى سلبي أو محدود، استبدلوها بكلمات أخرى. عندما أسمع قصة لها معنى باطني سلبي، فإنني لا أرويها لكل من أصادفه، إنني فقط أحررها وأنساها. أما عندما أسمع شيئاً حسناً فإنني أتقاسم به مع الجميع.

بتواجدكم بين الناس انتبهوا إلى ما يقولونه وكيف يقولونه. لاحظوا كم يرتبط

الشيء الذي يتلفظون به بخبرتهم الحياتية. الكثيرون يعيشون في عالم "اللو" إنها الكلمة التي تلتقطها أذني بدقة. في كل مرة أسمع هذه الكلمة يبدو لي وكأنما رن جرس انذار صغير. أحياناً يستخدم الناس عدداً من "اللو" في الجملة الواحدة وبعدها يستغربون لماذا يسير كل شيء في حياتهم بصورة منحرفة. إنهم يريدون السيطرة على الأشياء التي هي أكبر منهم بكثير. إنهم دوماً يلومون أنفسهم أو غيرهم لسبب ما. وبعدها يتسألون لماذا حياتهم مملة لهذه الدرجة.

يمكننا كذلك أن نستثني من قاموسنا كلمة "يجب". عندما نقوم بشيء وفق التزامنا فإننا نمارس ضغطاً داخلياً هائلاً على أنفسنا. إننا نقع في فخ العواطف السوداوية التي استدعتها الكلمات: "يجب علي أن أذهب إلى العمل. يجب علي أن أفعل ذلك. يجب علي.... يجب علي.....". دعونا نقول بدلاً من ذلك: "إنني أختار". "إنني أختار الذهاب إلى العمل، لأنني عندها سأدفع قسط البيت مباشرة". كلمة "أختار" ستغير حياتكم بصورة جذرية. كل ما نقوم به يركز على الاختيار حتى ولو بدا لنا غير ذلك.

يستخدم الكثيرون كلمة "لكن". عندما نؤكد ظرفاً ما ونستخدم وراءه لفظة "لكن" ينتج أننا نذكر معلومات متناقضة، لذلك ركزوا مستقبلاً على طريقة استخدامكم لهذه الكلمة. تعبير آخر يجب علينا الحذر منه، وهو تعبير "لا تنسى". لقد تعودنا أن نقول "لا تنسى ذلك، لا تنسى هذا...." وماذا يحدث؟ إننا ننسى. إننا نريد التذكير بصدق لكننا ننسى. لذلك في حالات مماثلة بدل "لا تنسى" المشؤومة يفضل أن نستخدم التركيب "من فضلك تذكر".

عندما تستيقظون صباحاً ربما تلعنون حقيقة وجوب الذهاب إلى العمل، تشتكون على الطقس، تتذمرون من ألم الظهر أو الرأس. وماذا بعد؟ ربما تصرخون على الأولاد لينهضوا مباشرة؟ إذ أن أغلبية الناس تقول صباحاً نفس الأقوال. وأنتم كيف يبدأ يومكم؟ هل كان صباحكم سعيداً أم أنكم صرختم على أحد ما! إذا تدمرتم أو تألمتم أو اشتكيتم، فاعلموا أن نهاركم سيمر تماماً كصباحكم.

بماذا تفكرون قبل أن تنتقلوا إلى حالة النوم؟ هل أفكاركم مشرقة وشفافية أم حقيرة ومشوهة؟ عندما أقول "حقيرة"، إنني لا أقصد فقط الأفكار التي تتعلق بنقص النقود.

الحديث يدور عن أسلوب التفكير السليبي بشكل عام. هل تتفقون بشأن الغير؟ أنا مثلاً أقسراً قبل النوم شيئاً لطيفاً، لأنني أثناء النوم الهادئ أتظهر وبذلك أهيء نفسي ليوم جديد. غالباً ترشدنا إلى الحل السليم لأعقد الأسئلة. أنا ذلك الانسان، الذي يسود علسى فكيره، تماماً كما أنتم أسياد على تفكيركم. لا أحد يستطيع أن يجبركم أن تفكروا بطريقة مغايرة. باختياركم لأفكاركم تخلقون أساساً لحديثكم الداخلي. بما أنني تأكدت من أن هذه العملية تعمل لصالحى، صارت حياتي أسهل وصرت أعلم ذلك للأخريين. إنني فعلاً أراقب كلماتي وأفكاري وأسامح نفسي باستمرار على نقصي. إنني بسرور كبير أسمح لنفسى أن أبقى نفسي، بدلاً من التناقس مع مقياس السوبر امرأة.

بعد أن بدأت أتق بالحياة وأرى نواحيها الجيدة، صرت أنقى وأكثر إشراقاً. إن فكاهتي فقدت لذاعتها وصارت مضحكة بصورة حقيقية. وبدأت أترك عادتى فسى انتقاد نفسي والمحيطين بي، وتوقفت عن انزال الأحكام القاسية بكل شيء. وتوقفت عن سرد قصص المآسى والكوارث (إننا نوزع الأخبار السيئة بسرعة وسرور حتى يبدو ذلك غريباً جداً) وقد توقفت عن قراءة الجرائد ومتابعة النشرات الاخبارية، لأن الحديث فيهم يسدور أغلبه حول العنف والغضب. ولقد فهمت أن أغلبية البشر ببساطة لا يريدون سماع الأخبار الطيبة. إن الأخبار السيئة تعجبهم، لأنها تعطيم سبباً للشكوى من الحياة. كثيرون تسلموا بجيش كامل من الحوادث ذات النكهة السيئة، والتي تجعلنا نصدق أن الشر يسود العالم. بعض الوقت كانت تعمل محطة إذاعية تذيع الأخبار الجيدة فقط، لعلمكم لقد أفلست.

عندما اكتشفوا عندي السرطان قررت أن أتوقف عن اللقطة. ولتفاجئى الشخصى فهمت فجأة أنه ليس عندي شيء أقوله. فى السابق كنت ما إن صادفت صديقى، حتى نبدأ باعتراب معارفنا. مع الزمن اكتشفت أنه يوجد أسلوب آخر للثقاش، علماً أنه كان صعباً على أن أتخلص من العادة السيئة. وبالمناسبة أريد أن ألاحظ : إذا أنا نقلت اللقالق حول أناس أخريين، فإنهم بدون شك يتصرفون بنفس الطريقة. ما تزرع تجني.

من خلال عملى مع الناس أكثر وأكثر بدأت أستمع إلى الشيء الذى يقولونه. بدأت أميز كلمات منفصلة وليس فقط المعزى العام للحديث. عادة بعد مناقشة تأخذ عشر دقائق مع مريض جديد كنت أستطيع أن أحدد بدقة سبب فشله ومشاكله. وكان ذلك لأننى

استمعت وتمعنت في الكلمات التي يستخدمها. تلك الكلمات التي تساهم في خلق مشاكل جديدة وتعقيد المشاكل القديمة. لو أنها كانت كلمات منفية فقط لكان بإمكانكم تصور الحديث الداخلي. إن ذلك مظهر للبرمجة المنفية أو باستخدام اصطلاحى مظهر "تفكير الفقر". أريد أن أعرض عليكم تمريناً صغيراً. ضعوا إلى جانب جهاز الهاتف آلة تسجيل صوتية وكل مرة ترفعون فيها السماعة اكبسوا على زر التسجيل. وعندما ينتهي الشريط اسمعوا كيف تتحدثون وعن ماذا. الأغلب أنكم ستفاجؤون. وبعد ذلك ستبدؤون بالاستماع إلى صوتكم ومراقبة نبراته وتتبع الكلمات التي تستخدمونها. ستبدؤون بالتعامل الواعي تجله ذلك. وعند اكتشافكم أنكم كررتم شيئاً ما ثلاث مرات أو أكثر سجلوا ذلك. لأنه انعكاس لقناعة عندهم. بعض القناعات يمكن أن تكون ايجابية وتعمل على خدمتكم. ومحتمل أيضاً تواجد عدد من القناعات السلبية التي تعودون إليها مرات عديدة.

وبالترايط مع الذي قلته سابقاً أريد أن أناقش موضوع القوة التي يتسم بها عقلنا الباطن (اللاوعي). إن عقلنا الباطن لا يملك رأياً ذاتياً. إنه يتقبل كل ما نقوله ويقود مصيرنا بالتناسق مع قناعاتنا. إن العقل الباطن دوماً يقول: "نعم". إنه يحبنا لدرجة أنه يقدم لنا كل ما نطلبه بتعابيرنا. رغم أن الاختيار يبقى وراءنا. إذا كنا نختار الأفكار والظروف "الفقيرة" و "الحقيرة"، فإن اللاوعي سيعرض علينا تلك الظروف ونحن دوماً سنقوم بذلك الاختيار تحديداً، لأن الأفكار تعد بالمليارات وهي دوماً تتواجد في حالة حركة.

إن عقلنا الباطن لا يستطيع التمييز بين الحقيقة والكذب. أما نحن فلا نريد أن نذل أنفسنا. نحن لا نريد أن نقول شيئاً من قبيل: "أه كم هو هرم وسخيف". إننا نعرف أن اللاوعي يلتقط كل شيء فوراً. وبعد فترة سنشعر أننا أصبحنا هرمين وسخيفين. كرروا شيئاً عدة مرات وسيترسخ في لا وعيكم تصور جديد.

إن العقل الباطن يفتقر إلى القدرة على تقبل المزاح. من المهم جداً أن ندرك هذه الفكرة حتى النهاية. لا يجب أن نسخر من أنفسنا ونظن أن ذلك سيمر بلا أثر. إذا كانت المزحة قد أدلتكم ولو قليلاً وحتى لو أن قصدكم أن تظهروا قوتكم ومرحكم فإن اللاوعي سيتقبل ذلك بصورة جادة. إنني لا أسمح للطلاب أن يمزحوا خلال درسي بطريقة مماثلة، מזלין أنفسهم أو بعضهم البعض. لا يجب أبداً أن نهين الكرامة الانسانية، سواء كان موضوع الحديث حول الجنسية أو الجنس إلخ.

لا تمزحوا على حسابكم ولا تتلفظوا بملاحظات مُذلة. إن ذلك لن يجلب الخير لكم. لا تهينوا الآخرين لأن اللاوعي لا يفصل بينكم وبين الآخرين. إنه يصدق الشيء الذي تقولونه عن أنفسكم. في المرة المقبلة عندما ترغبون في انتقاد أحد ما، تساءلوا عن السبب الذي استدعى هذا الشعور. إنكم ترون في الآخرين فقط الشيء الذي ترونه في أنفسكم. فبدلاً من انتقاد الآخرين امدحوهم، وخلال شهر ستحدث فيكم تغيرات هائلة.

إن كلماتنا هي تعبير عن تعاملنا تجاه شيء ما. لاحظوا كيف يتكلم الناس الفقراء والوحيدون والبؤساء والمرضى. وأية كلمات يستخدمون؟ ما هو الشيء الذي يعد حقيقة بالنسبة لهم؟ بأية كلمات يصفون عملهم وحياتهم وعلاقاتهم مع الآخرين؟ ماذا ينتظرون من الحياة؟ ادرسوا أسلوبهم في التعبير عن أنفسهم، لكن من فضلكم لا تخبروا أحداً أن حياتهم تجري بالتناسب مع كلامهم. لا تقولوا ذلك حتى لأصدقائكم وأقاربكم لأن هذه المعلومات لن تؤخذ بعين الاعتبار. استخدموها لتنشؤوا العلاقة مع أنفسكم. تمرنوا دائماً إذا أردتم تحسين حياتكم. بتغييركم طريقة حديثكم ولو قليلاً فإنكم ستبنون ظروف حياتية أخرى.

فلنفترض أنكم شخص مريض. وأنتم تؤمنون أن المرض غير قابل للشفاء وتحضرون أنفسكم للموت. يبدو لكم أن الحياة نكته قاسية لأن كل شيء فيها يعمل ضدكم. فهل تدركون ماذا تفعلون في هذه الحالة؟

أنتم تختارون الحرية. التحرر من تصوراتكم السلبية حول الحياة. ابدؤوا من المصادقات الايجابية، قولوا لأنفسكم أنكم محبوبين وتستحقون الشفاء وأنكم تستدعون لأنفسكم كل ما هو ضروري للشفاء على المستوى الفيزيائي. صدقوني إن الرغبة بالتحسن والصحة غير مؤذية بتاتاً.

كثير من الناس يشعرون بأنفسهم في أمان تام فقط عندما يكونون في حالة مرض. إنهم كقاعدة ينتمون إلى جماعة من الناس الذين لا يستطيعون أن يقولوا كلمة "لا". القدرة الوحيدة على الرفض تتلخص عندهم في الجملة التالية: "إنني مريض جداً، لذلك لا أستطيع القيام بذلك". إنه عذر مثالي. إنني أذكر إحدى الطالبات في محاضراتي، التي تعرضت لثلاث عمليات جراحية مرتبطة بعلم الأورام. لم يكن بمقدورها أن تقول "لا" لأحد. والدها كان طبيباً، وكانت هي ابنة والدها الصغيرة المدللة التي تنفذ كل طلباته ورغباته. ولسانها لم يكن يجرؤ على التلفظ بكلمة "لا". وكان عليها أن تجيب بالموافقة على كل المطالب

التي تطلب منها. واحتجنا إلى أربعة أيام لنستخرج منها "لا" حازمة. وعندما حققت ذلك كانت مصدومة. "لا! لا! لا! وبعد أن شعرت بطعم هذه الكلمة أحببتها.

لقد اكتشفت أن نساءً كثيرات يعانين من السرطان الرئوي لا يقدرن على قول كلمة "لا". إنهن يرضون أياً كان إلا نفسهن. كنت أريد أن أنصح هؤلاء النسوة أن يتعلمن كيف يقلن "لا، لا أريد أن أفعل ذلك!" وشهرين أو ثلاثة من "لا" الغير منقطع على كل المطالب والعروض يمكن أن يرجعوهن إلى الحياة. الأهم أن يتعلمن كيف يحافظن على أنفسهن بمساعدة كلمات من قبيل: "إنه الشيء الذي أريد. لا إنه ليس الشيء الذي تريدون".

عندما كنت أقدم استشارات خاصة فإن مرضاي غالباً كانوا يتناقشون معي بخصوص امكانياتهم. إنهم كل الوقت كانوا يحاولون أن يبرهنوا على عدم قدرتهم حل المشاكل المتركمة. إذا كنا نؤمن أننا تورطنا تماماً ونتقبل ذلك كحقيقة فلن يحدث غير ذلك. إننا ندخل في طريق مسدود لأن قناعاتنا السلبية تصبح واقعاً. إذا دعونا بدلاً من ذلك نركز على قوتنا الداخلية.

كثيرون يقولون لي أن تسجيلاتي الكلامية أنقذت حياتهم. إنني أريد أن تدركوا أنه لا الكتاب ولا الشريط يستطيعون انقاذكم. إن قطعة صغيرة من الشريط المضغوط في علبة بلاستيكية لا تستطيع أن تنقذ حياة بشرية. فقط تصرفكم بالمعلومات التي تحصلون عليها يؤخذ بالحسبان. إنني أعرض عليكم خلال شهر أو اثنان أن تستمعوا إلى دورة تسجيلية فقط لكي تصبح أفكارى اعتيادية عندهم. إنني لست حكيمة ولا منقذة، إنكم الوحيدون القادرون على تغيير حياتكم.

فماذا تريدون أن تسمعوا مني؟ إنني أعلم أنني أقول ذلك مجدداً ولا أخاف التكرار: أن تحبوا أنفسكم هو أهم شيء بإمكانكم فعله. لأنه عندما تحبون أنفسكم لن تظلموا أحداً. إنها وصفتي لشفاء العالم كله. إنني لا أظلمكم ولا أظلم نفسي فأين إذا ستظهر الحرب؟ كلما زاد عدد الناس الذين يكسبون الاستقرار الداخلي كلما تحسنت الحياة على هذا الكوكب. دعونا إذاً نبدأ مسيرتنا إلى الإدراك بالاستماع إلى ما نقوله لأنفسنا وللآخرين. عندها نستطيع أن نبدأ بالتغيرات التي ستساعدنا في شفائنا وشفاء كوكبنا الأرضي.

تغيير البرامج القديمة

ارغبوا أن تقوموا بالخطوة الأولى حتى ولو كانت صغيرة جداً. ركزوا على الشيء الذي تريدون معرفته وكونوا جاهزين لتقبل المعجزات.

والآن عندما تعرفنا قوة أفكارنا وكلماتنا. أن الأوان لتتعلم من جديد كيف نتكلم ونفكر بصورة سليمة.

إننا نريد أن نحصل على نتائج جيدة، لذلك دعونا نركز على المقاصد الايجابية. هل تريدون أن تستبدلوا المحادثة الداخلية بالمصادقات الايجابية؟ في هذه الحالة تذكروا أنكم عندما تفكرون وتلفظون الكلمة تقومون بالاثبات أي أنكم تستخدمون المصادقة.

إن المصادقة هي نقطة الانطلاق. إنها تفتح الطريق إلى التغيير. في الواقع أنتم تخبرون عقلكم الباطني أنكم تأخذون المسؤولية على عاتقكم. "إنني أدرك إنني أستطيع تغيير شيء ما". عندما أتحدث حول التلفظ بالمصادقات فإنني أقصد انتقاء الكلمات والجمل انتقاء واعياً. وهذا الشيء بدوره سيساعدكم في الغاء شيء ما من حياتكم، أو خلق شيء جديد فيها. افعلوا ذلك بثقة وبتركيز على العنصر الايجابي. إذا قلتم: "لا أريد أن أمرض ثانية" فالعقل الباطن سيتلفظ بـ "أمرض ثانية" يجب عليكم أن تقولوا بوضوح ودقة ماذا تريدون. مثلاً: "إنني أشعر بحالة جيدة. عندي صحة ممتازة".

إن العقل الباطني مستقيم لأبعد الحدود. إنه غير قادر على التخطيط الاستراتيجي وتنمية المقاصد. إنه يفعل ما يقال له. إذا قلتم: "إنني لا أستطيع تحمل هذه السيارة". فهذا الشيء لن يهديك سيارة جديدة، لأنه لن يفهم ماذا تريدون. والأكثر من ذلك، حتى عندما ستحصلون على السيارة الجديدة المنتظرة، من المحتمل أن تكرهوها سريعاً. ولما لا؟ فأنتم قلتم ذلك: "لا أتحمل السيارة". عليكم أن توضحوا رغبتكم بدقة وبجملة ايجابية، وبالتحديد: "عندي سيارة جديدة رائعة، وهي تستجيب تماماً لمطالبتي".

إذا اعترضكم شيء في حياتكم واستدعى كراهيتكم العمياء، استخدموا أسلوبني. لقد اكتشفت الطريقة الأقصر في مفارقة الانزعاج. باركوا أنفسكم بالحب: "إنني أباركك بحب، أحررك وأفارقك". إن ذلك يساعد في كل الحالات. يمكننا أن نبارك ونفارق انساناً أو

ظرفاً أو غرضاً وحتى مسكناً. يمكننا بهذه الطريقة أن نحرر أنفسنا من عادة سيئة وأن ننتظر النتائج الايجابية. شخص من معارفي كان يقول: "إنني أباركك بحب وأحررك من حياتي" لكل سيجارة يدخنها. بعد عدة أيام قلت رغبته بالتدخين، وبعد أسابيع توقف عن التدخين نهائياً.

تمعنوا للحظة، ماذا تريدون الآن مباشرة؟ ماذا أردتم اليوم من حياتكم؟ فكروا بذلك ثم قولوا: "إنني أتقبل لأجل نفسي". (جميع الحالات محتملة). لقد أظهرت التجربة أنه المكان الذي يدخل فيه أغلبنا في زقاق مسدود .

إننا نحب أن نضع خطأ تحت كل شيء وأن نقيم الحدود. إن ذلك يعبر عن عدم إيماننا في أننا نستحق تحقيق رغباتنا. إن قوتنا الداخلية تتوقف على كيفية تقييمنا لحقنا بأن نكون جديرين بالخير في هذه الحياة. انعدام الايمان يأتينا من الطفولة. لكننا لا يجب أن نعتقد أن ذلك سيمنعنا من أن نتغير. يأتيني أشخاص كثيرون ويقولون: "لويزا، المصادقات الايجابية لا تعمل".

في الواقع أن المصادقات الايجابية لا تملك شيئاً مشتركاً مع الفشل: إننا ببساطة لا نصدق أننا نستحق الخير.

هناك وسيلة تمكننا أن نتأكد إن كنتم تصدقون أنكم تستحقون الخير أم لا. تلفظوا بأي من المصادقات ولاحظوا أثناء ذلك الأفكار التي خطرت ببالكم. ثم سجلوها: حيث يصبح على الورق أكثر تحديداً. الشيء الوحيد الذي يوقفكم عن محبتكم لأنفسكم والاعتراف بمزاياكم هو رأي أو قناعة شخص آخر تتقبلونه كحقيقة أكيدة.

عندما لا نؤمن بأننا نستحق الخير فإننا نسرق الدرب من تحت قدمينا. ونقوم بذلك بطرق مختلفة. مثلاً نخلق الفوضى من حولنا. نفقد أغراضنا. ننتع أنفسنا بكلمات بذيئة قاسية أو نتسبب لأنفسنا بأمراض مثل تساقط الشعر أو بحادثة مأساوية. يجب علينا أن نصدق أننا نستحق كل الخيرات التي تقدمها الحياة.

إذاً ماذا يجب أن تفعلوا لتغيروا قناعاتكم السلبية والخادعة؟ ما هي الفكرة التي يجب أن تخطر لكم قبل كل شيء لكي تبدأ أمنيتكم بالتحقق؟ ما الذي سيشارك في بناء أساسها؟ على أي شيء ستبنون قناعاتكم الجديدة؟ ما هو الشيء المحدد الذي تحتاجونه لتدركوا أنفسكم؟ أن تصدقوا؟ أن تتقبلوا؟ هذه الأفكار ستناسبكم تماماً:

أنا غني.

أنا مستحق.

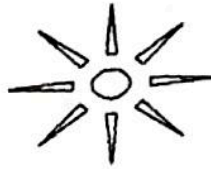
أنا أحب نفسي.

إنني أسمح لنفسي بأن أحقق كل شيء وأحصل على كل شيء كاملاً.

هذه التأكيدات ستصبح أساساً لعملكم. اقبلوهم أساساً لكم وتابعوا البناء. تلفظوا بمصادقاتكم الايجابية الخاصة واصعدوا إلى قمة بنائكم وستقدرون أن تخلقوا كل ما ترغب به نفسكم.

عادة عند نهاية محاضراتي يأتيني أحد ما أو ينقل لي رسالة تقول أن الشفاء بدأ مباشرة خلال المحاضرة أو المناقشة. أحياناً تكون النتائج ضئيلة، وأحياناً أخرى تكون مذهشة. منذ أيام جائتني امرأة وقالت أنها كانت مصابة بورم في صدرها وأن الورم أثناء المحاضرة اختفى. لقد حررت مرضها. وهذا مثال رائع على قوتها الهائلة. عندما لا نكون مستعدين لنفارق شيئاً ما ونستمر بالتمسك بهذا "الشيء" لأنه يخدم أهدافاً ما عندنا، فإنه لا يهم ما نقوم به لأن الأسلوب العلاجي لن ينفذ على الأغلب. أما إذا كنا جاهزين لمفارقة هذا "الشيء" السلبي فإنه يجب أن نعطي دفعا بسيطاً وتبدأ العملية.

إذا كانت عندكم عادة لا تستطيعون مفارقتها، اسألوا نفسكم ما الخدمة التي تؤديها لكم. ماذا تحصلون من ذلك؟ وإذا لم تحصلوا على اجابة، اسألوا بطريقة أخرى: "لو أنه اختفت عندي هذه العادة فماذا يحصل؟" غالباً يكون الجواب كالتالي: الحياة كانت ستصبح أحسن". وذلك يعيدنا من جديد إلى قناعتنا المريضة بأننا لا نستحق حياة أفضل.



توصية من المطبخ الفضائي

عندما تلفطون المصادقة الايجابية الاولى ربما لن تصدقوها. لكن تذكروا أن المصادقات تشبه البذور المبدورة في الحقل. النبات لن ينمو منها في يوم واحد. علينا أن ننتظر بصبر زمناً محدداً. تابعوا التلفظ بالمصادقات وكونوا جاهزين للتحرر من كل المصائب. ستصبح المصادقات واقعية بالنسبة لكم وتفتح لكم مجالات جديدة. وربما ستزوركم فجأة فكرة مذهلة، وربما سيتصل بكم زميلكم ويسألکم: "هل جربت هذا الشيء؟" الحياة بنفسها ستبهمكم ماذا تفعلون.

دعوا مصادقاتكم جاهزة دوماً. يمكنكم أن تغنوها كأغنية، أو تكررورها في نفسكم مجدداً لمرات عديدة.

تذكروا أنكم لا تستطيعون أن تؤثروا على أفعال أناس معينين بمساعدة مصادقاتكم. فبتأكيدنا: "جون يحبني" نحاول بذلك أن نسيطر على شخصية جون. هنا يحتمل تأثير البوميرانغ [سلاح قديم بصورة خشبة مائلة ترمى في الجو وتعود لصاحبها]. ستصبحون بؤساء تماماً لأنكم لن تحصلوا على ما تريدون. يمكنكم أن تقولوا: "إنني محبوبة من قبل انسان رائع، والذي....." وتعددون مزاياه التي تبحثون عنها في علاقاتكم الخاصة المتبادلة. بهذه الحالة تقدمون الامكانية لقوتكم الداخلية أن تبحث لكم عن الانسان المناسب لمطالبتكم. ومحتمل جداً أن يكون هذا الشخص هو جون.

أنتم لا تعرفون إلى أين يقودكم طريق التطوير الروحاني لشخص آخر، ولا تملكون الحق في التدخل بحياة الآخرين. وطبعاً أنتم لا ترغبون أن يتصرف أحد ما بهذه الطريقة معكم. إذا مرض أحد ما أرسلوا إليه مباركتكم وحبكم وتمنوا له السعادة. ولا تطالبوا بالشفاء الأنى.

يعجبني أن أعتقد أن المصادقات الايجابية هي التوصيات التي نرسل بها إلى المطبخ الفضائي. عندما تذهبون إلى المطعم وتوصون على أطباق ما فإنكم لا تهرعون خلف النازل لتراقبوا كيف يحضر مطلبكم. بل أنكم تجلسون بهدوء وتشربون الماء أو القهوة أو الشاي أو تتحدثون مع مرافقكم أو ربما تأكلون قطعة من خبز. أنتم تعرفون أن

الطبق يُحضّر في اللحظة الراهنة وسيقدم على الطاولة سريعاً. فتخيّلوا أن المصادقات تمر بنفس العملية.

عندما نوصي على شيء ما من المطبخ الفضائي فإننا نطلب العون من المعلم العظيم قوتنا العظمى. إننا نتابع حياتنا اليومية ونعرف أنه سيعتني بكل شيء. وهذا ما يحدث فعلاً. وبالمناسبة إذا جلبوا لكم في المطعم شيئاً غير الذي طلبتموه فإنكم ترسلون الطبق رافضينه. طبعاً إذا كنتم تتصفون بشعور الكرامة الذاتية. أما إذا لم تتصفوا به فإنكم تأكلون ما يقدم لكم. فلنفترض أنكم حصلتم على غير ما أردتم. أنتم تملكون الحق بأن تقولوا: "لا إنه ليس ذلك. إنني أريد كذا وكذا". لربما لم توضحوا في المرة الأولى ماذا ترغبون! في نهاية تماريني وتأملاتي دائماً أقول: "فليكن كذلك!". إن ذلك مكافئ للكلام: "القوة العليا، الآن كل شيء في يدك. إنني أنقل ذلك لك". من المفيد جداً التناقش مع بدايتكم الروحية التي يعلمونها في كنيسة العلوم الدينية. إذا كنتم مهتمين فإن معلومات أكثر تفصيلاً يمكن الحصول عليها من كنيستكم المحلية أو من كتب ارنست هولمز.



تعاملوا مع الشك على أنه تذكير ودي

يسألونني غالباً عن صواب استخدام المصادقات الايجابية. ويشك البعض في صحة التعامل مع النفس. أريدكم أن تغيروا قليلاً تعاملكم تجاه الشك. إنني أفترض أن العقل الباطن يتوضع في منطقة الضفيرة الشمسية ومن هنا أتى تعبير "أشعر بجوفي أو بداخلي". عندما يحدث شيء مفاجئ تشعرعون بمشاعر قوية في هذه النقطة، إنها الضفيرة الشمسية، ذلك المكان الذي نضع فيه كل شيء ويعود كل ذلك منها إلينا.

منذ سنوات الطفولة كانت كل المعلومات التي حصلنا عليها والأفعال التي قمنا بها والظروف التي وقعنا فيها والكلمات التي تلفظنا بها كله يوضع في "الخرنقة" في منطقة الضفيرة الشمسية. يعجبني الاعتقاد أنه يعيش ساعة صغار هناك. عندما نفكر بشيء ما أو نصطدم بأوضاع معينة، تأتينا المعلومات للداخل، ويوزعها الساعة في أماكنها المناسبة. كثيرون منا لديهم أماكن تحت عنوان: "لست حسناً كفاية"، "لا أستطيع ذلك"، "إنني أفعل كل شيء بصورة خاطئة". ولقد دفنا أنفسنا تقريباً في هذه الأماكن. وفجأة نبدأ بتكرار المصادقات الايجابية من قبيل: "أنا مدهش!" "أنا أحب نفسي!"

يستخدم الساعة الشك لمساعدتهم: "يا أيها الشك انظر في هذا الشيء". يأتي الشك ويأخذ الخبر الجديد ويذهب إلى العقل الواعي ليستوضح الأمر. يقدم الشك للعقل الواعي هذا الخبر ويسأل: "ما هذا؟ في السابق كنت تقول شيئاً آخر". ويستطيع العقل الواعي أن يستجيب على ذلك بطريقتين، مثلاً بأن يبدأ بالتبرير: "آه، أنت على حق! سامحني. الخبر ليس صحيحاً". أو أنه يعلن: "كانت تلك أخبار قديمة. والآن فقدنا الحاجة إليها. هذه الآن أخبار جديدة". امروا الشك أن يفتح مكاناً جديداً لأنه منذ اللحظة الراهنة ستدخل إلى هناك معلومات جديدة كثيرة. تعلموا كيف تعاملون الشك كصديق وليس كعدو، واشكروه على أسئلته التي يطرحها عليكم.

إن نوعية عملنا لا تملك أية أهمية. لا يهم إن كنتم مدير مصرف أو تعملون في غسل الصحون، أو ربة منزل أو بحار، لأن الحكمة موجودة في كل انسان وهي تصله بالحقيقة الكونية. عندما تنظرون إلى أعماق أنفسكم وتطرحون السؤال: "ما الذي كان علي تعلمه من هذا الظرف؟" فإنكم ستعرفون الجواب بلا شك. فقط استمعوا بانتباه ولا تقاوموا

المعلومات الجديدة. أغلبنا منهمك بالحركة اليومية والمشاركة في المشاحنات السخيفة التي نسميها الحياة لدرجة أننا لا نرغب في الاستماع إلى شيء.
لا تجبروا قوتكم على خدمة تصورات الآخرين حول الخير والشر. الناس يتسلطون علينا عندما نعطيهم هذه السلطة. جماعات من الناس يعطون قوتهم لأناس آخرين. يحدث ذلك في مجتمعات كثيرة ذات عادات ثقافية. المرأة في ثقافتنا تعطي قوتها للرجل. مثلاً المرأة تقول: "إن زوجي لن يسمح أن". هذا ما يسمى "باعطاء قوتك". إذا كنتم تلعبون وفق هذه القواعد، فإنكم لن تستطيعوا تحريك اصبعكم حتى تحصلوا على الأذن من الآخرين. كلما انفتحتم أكثر للجديد كلما زادت معارفكم كلما زاد نموكم وتغييركم نحو الأفضل.

روت لي إحدى النساء قصتها. عندما تزوجت كانت وجلة جداً لأنها تربت بهذا الشكل. وتطلبت سنين لتعرف أنها حصرت نفسها في زاوية. وبدأت تلوم الجميع سوية: الزوج والأقارب وبالنهاية افترقت عن زوجها بدون أن تتوقف بعد ذلك عن لومه كسبب لمشاكلها. واحتاجت إلى ١٠ سنوات لتستوعب أسلوب التفكير الجديد وتسترجع قوتها. وبعد أن أعادت التفكير في السنين التي عاشتها أدركت أنه لا زوجها ولا أقاربها كانوا سبباً في عدم قدرتها على الدفاع عن نفسها. إنهم كانوا انعكاساً فقط لما كانت تشعر به. وبالتحديد احساسها بالعجز الشخصي.

لا تضعوا قوتكم تحت تأثير شيء قرأتموه. أذكر أنني قرأت منذ عدة سنوات سلسلة من المقالات في إحدى المجلات. وحدث أن الموضوع الذي كان يدور حوله الحديث لم يكن غريباً علي. من وجهة نظري كانت المعلومات كلها خاطئة. لذلك فقدت الثقة بهذه المجلة ولم أمسكها لعدة سنوات متتالية. لذلك فأنتم أسياد أنفسكم في هذه الحياة ولا يجب أن تتقبلوا الكلمة المطبوعة كالحقيقة الأخيرة.

الخطيب المشهور تيري كول أتاكر كتب كتاباً رائعاً سماه "الشيء الذي تظنوه بي لا يخصني". وهو على حق. إذ أنه كل ما تظنوه بي هو ليس لي بل هو خاصتكم أنتم. وفي النهاية الشيء الذي تظنوه بي يخرج منكم بصورة اهتزازية ويعود إليكم مجدداً. بعد أن نشعر بالوضوح وندرك أفعالنا يمكننا أن نبدأ بتغيير حياتنا. الحياة فعلاً موجودة لأجلنا. يجب فقط أن نطلب منها وأن نقول لها ماذا نريد وبعدها أن ننتظر المفاجآت السارة.

ازالة الحواجز

الشعور الدائم بالكراهية تجاه النفس، الشعور بالذنب
والتقذ الدائى هم سبب الاجهاد ويضعفون جهاز المناعة.

والآن بعد أن تعرفنا على القوة الداخلية، دعونا نبحث في الأمور التي تمنعنا من استخدامها.
إنني افترض أنه لدينا جميعاً أنواع معينة من الحواجز. حتى بعد أن نعمل كثيراً
مع أنفسنا ونتخلص من الغيوم تستمر المشاكل القديمة بالظهور لكن على مستوى آخر
أكثر عمقاً.

كثيرون منا يعانون من عقدة النقص. إننا نؤمن أننا لسنا جيدين كفاية وأننا لن
نصلح أبداً للأعمال العظيمة . وبعد أن نجد النواقص عندنا نقرر بصورة أكيدة أن
الأخرين أيضاً ليسوا على ما يرام. إذا كنا ما نزال نقول: "لا أستطيع القيام بذلك، لأن أمي
قالت" أو "أبي قال ..." فإنه إشارة أكيدة إلى أننا لم نكبر بعد.

إذا هل اتخذتم القرار بتخليص أنفسكم من الحواجز. ربما تريدون أن تعرفوا شيئاً
جديداً حول ذلك؟ وربما ستستدعي احدى العروض المذكورة ردة فعل جامدة وستظهر
عندكم أفكار جيدة.

تصوروا كم سيكون رائعاً لو أنكم تعرفتم كل يوم إلى فكرة جديدة. الفكرة التي
ستساعدكم تدريجياً بالابتعاد عن ماضيكم تجعل حياتكم أكثر انسجاماً. عندما تبدوون
بادراك مغزى الحياة الفردية يصبح واضحاً في أي اتجاه ينبغي أن تسيروا. إذا كرستم كل
وقتكم لادراك أنفسكم فإنكم في نهاية الأمر ستعرفون . المشاكل التي عليكم تجاوزها
والتخلص منها.

إن الحياة ترمي التحدي لكل انسان، ولا أحد يستطيع التهرب من ذلك. وإلا لماذا
كان علينا الدخول في مدرسة الحياة؟ مشاكل البعض متعلقة بالمرض، وآخرين لا ينجحون
في اختيار المهنة، وثالثون عندهم مشكل مادية إلخ. والبعض عندهم قليل من كل شيء.
إنني أعتقد أن أحد أهم المشاكل هي أن أغلبية الناس لا يملكون أدنى تصور عما
يريدون مفارقتة في حياتهم. إننا نعرف ما هو الشيء الذي ليس على ما يرام عندنا، إننا

نعرف ماذا نريد، لكننا لا ندري ماذا يوقفنا. إذاً دعونا لا نضيع الوقت على دراسة البلاكات التي تحد من امكاناتنا.

إذا فكرتم ولو للحظة حول معتقدات تفكيركم التقليدية وسلوككم ومشاكلكم ، فإلى أي صنف كنتم سترجعونها إلى النقد أم الخوف أم الشعور بالذنب أم السخط؟ إنني أسمى ذلك "الرباعية الكبيرة" . أي صنف أحب عندكم؟ أنا مثلاً كنت أفضل ثنائية النقد والسخط. ربما عندكم أيضاً صنفان أو ثلاثة تفضلونهم؟ أي شعور يظهر عندكم في أغلب الأحيان؟ الخوف أم الاحساس بالذنب؟ أم ربما تعانون من النقد الذاتي الزائد أو السخط؟ أريد أن أشير إلى أن السخط ليس إلا غضب مكبوت. وبما أنكم تعتبرون أنه غير مسموح لكم بأن تغضبوا علناً فإنكم تقيمون في داخلكم مستودعاً للسخط القديم والجديد.

لا يجب علينا أن نتجاهل أحاسيسنا. إننا لا نستطيع الاختباء منها والتصرف كأنما هي غير موجودة. شُخصوا لي مرضي وكنتم مضطرة إلى القاء نظرة داخل روحي. واضطرت أن أعترف بأشياء في نفسي كانت تبدو سخيقة أو مستحيلة، كنت سابقاً لن أجهد نفسي حتى في الاستماع إليها. فمثلاً سخطي: كنت باستمرار أحمل في داخلي ذكريات الماضي الأليمة. وعندها قلت لنفسي: "لويزا، لم يبق عندك وقت كثير. يكفي التغاضي عن هذه الفوضى. يجب عليك أن تتغيري فعلاً" . أو كما قال بيتر ماك وليمس: "لم يعد باستطاعتكم أن تسمحوا لأنفسكم برفاهية مثل الأفكار السيئة".

الظروف الحياتية هي انعكاس دائم للقناعات الداخلية. يكفي أن نلقي نظرة على تلك الظروف حتى نعرف بماذا يؤمن ذلك الشخص. ربما يكون هذا الموضوع مزعجاً لكن انتبهوا للناس المحيطين بكم. إنهم كالمرآة يعكسون تصوراتكم حول أنفسكم. إذا كانوا ينتقدونكم في عملكم باستمرار، فذلك ربما لأنكم أنتم أنفسكم ميالون إلى النقد. عندما ستصبحون أهلاً ستنتقدون أطفالكم. كل شيء في حياتكم هو انعكاس مرآتي للشيء الذي أنتم عليه. عندما تصابون بالأذى، لا تتكاسلوا من النظر إلى داخل أنفسكم وتساءلوا عن الفكرة التي استدعت هذا الوضع وما هو رصيدكم فيه.

لكل انسان أسلوبه للسلوك داخل الأسرة. من السهل جداً أن نلوم أهلنا على مشاكلنا أو نلوم الطفولة الصعبة أو الوضع السيء داخل الأسرة. لكننا بذلك نقيّد أنفسنا ونبقى ضحايا كالسابق في حين أن مشاكلنا تُخلد في المرمر.

لا يهجم من وكيف ظلمكم. ولا يهجم ماذا علموكم في الماضي . لقد أتى يوم جديد.
إنكم اليوم تأخذون مقاليد التحكم في يدكم. الآن تحديداً تخلقون مستقبلكم. وتخلقون الوضع
المستقبلي حولكم. وبالمناسبة حتى الشيء الذي أقوله لكم الآن لا يلعب دوراً عندكم. أنتم
فقط تستطيعون أن تقوموا بهذا العمل. أنتم فقط تستطيعون تغيير أفكاركم ومشاعركم
وأفعالكم. إنني فقط أذكركم بالشيء الذي تقدرون فعله. إنكم بلا شك تقدرون لأنكم
تتمتعون بالقوة الداخلية العليا التي بإمكانها مساعدتكم في التخلص من المعتقدات العائلية،
طبعاً إذا سمحت لها بذلك.

ذكروا أنفسكم بأن الأطفال يحبون أنفسهم كما هم عليه. لا يوجد طفل في العالم
سيبدأ بانتقاد جسمه، مثلاً: "لماذا عندي أذنان كبيرتان". إن الأطفال مسرورون من مجرد
أنهم يمتلكون جسماً. إنهم يعرفون كيف يعبرون عن مشاعرهم. إذ أنه واضح مباشرة إذا
كان الطفل سعيداً أم لا. وكل المنزل يعرف ذلك. إن الطفل لن يخاف أبداً أن يخبر العالم
كله عن شعوره. الطفل يعيش في اللحظة الراهنة. أنتم أيضاً كنتم أطفالاً يوماً ما، لكنكم عندما
كبرتم صرتم تستمعون إلى الكبار وتعلمتم الخوف منهم. وانتقاد الذات والاحساس بالذنب.

إذا نشأتم في أسرة كان النقد فيها حالة طبيعية فبعد أن كبرتم صرتم موجهين نقدياً.
إذا كان غير مسموحاً في أسرة أهلكم أن يُظهرَ الإنسان عدم الرضى علانية فلا يستبعد
أنكم ستخافون من الغضب والمواجهة. ستبلعون كل شيء بصمت وتراكمون السخط.

إذا كنتم في طفولتكم محاطين بأشخاص كلماتهم وأفعالهم محددة بالشعور بالسخط،
فذلك بلا شك انعكس على تعاملكم تجاه أنفسكم وتجاه الحياة بشكل عام. ربما أنتم الشخص
نفسه الذي يركض كل الوقت هنا وهناك مع كلمات "اعذروني من فضلكم" ولا يجد
الشجاعة في نفسه أبداً ليطلب شيئاً ما علناً. أنتم تشعرون أنكم دائماً مضطرون لأن
تتحكموا بشيء ما لتحصلوا على ما تريدون.

عندما تكبر نمثلاً بالأفكار المزيفة والتصورات الكاذبة ونفقد الاتصال بحكمتنا
الفطرية. وبهذا الشكل يجب اطلاق هذه الأفكار عن أنفسكم والعودة إلى الشعور الداخلي
للنقاء الأولي وحالة المحبة الصادقة تجاه أنفسكم. علينا أن نعيد الفرح بالوجود إلى حياتنا
وعدم تلوث الشعور، الشيء الذي يمكن أن يقارن فقط بما يشعر به الطفل عندما يدرك العالم.
فكروا بما تتمنوه لنفسكم. لا تنسوا أن المصادقة الايجابية هي تأكيد إيجابي بعيد عن

السلبية. اقتربوا من المرأة وكرروا مصادقاتكم. انتبهوا للصعوبات التي يمكن أن تظهر أثناء ذلك. عندما تتلفظون بمصادقة من قبيل "إنني أحب أن أتفهم نفسي". انتبهوا بدقة للإشارات السلبية التي تظهر أثناءها. ما إن تكشفوها أو تسموها بأسمائها سيتحولون إلى حرس يفتحون لكم أبواب الحرية. كقاعدة تكون الإشارة السلبية هي رنين من إحدى المشاعر الأربعة التي ذكرتها النقد، الخوف، السخط، الذنب، وأغلب الاحتمال أنكم تعلمتكم كيف تستقبلون الرنين من هذا النوع وتردون عليه من أشخاص كانوا في ماضيكم.



الاحساس بالذنب يستدعي عقدة النقص

إذا لاحظتم فجأة أن الناس يحاولون ازعاجكم بكلامهم، فذلك يعني أنهم يريدون السيطرة عليكم. وإذا حاول أحدهم أن يخجلكم، اسألوا أنفسكم: ماذا يريد مني؟ لماذا يتصرف بهذا الشكل: اطرحوا هذه الأسئلة بدلاً من أن توافقوا داخلياً: نعم إنني مذنب يجب أن أفعل ما يقال لي .

كثير من الأهل يتحكمون بأولادهم مستدعين عندهم الشعور بالذنب. لأنهم أنفسهم قد تربوا بنفس الطريقة. إنهم يكذبون على أولادهم، كي لا يُقدروا أنفسهم، وأن يصدقوا أنهم أقل قيمة مما هم في الحقيقة .

بعض الناس بعد أن يكبروا يبقون تحت تأثير دائم للأقارب والمحيطين. والسبب هو غياب احترامهم لأنفسهم وإلا لما سمحوا بوضع مماثل. وثانياً: هم أنفسهم يتحكمون بأناس آخرين .

كثيرون يعيشون بشعور الذنب المرهق. إنهم كأنما دوماً على خطأ، يفعلون شيئاً ليس كما يجب، كل وقتهم يعتذرون أمام غيرهم. إنهم لا يستطيعون أبداً أن يسامحوا أنفسهم على ما فعلوه في الماضي البعيد، ويعتفون أنفسهم على أسلوب حياتهم الآن. يجب أن نسمح للغيرة أن تنتشت وأن نغير تعاملنا تجاه أنفسنا.

الذين يشعرون بالذنب، يستطيعون الآن أن يتعلموا كيف يقولون كلمة لا. وأن يثبتوا للناس عدم جدوى مطالبهم. أنا لا أقول أنكم يجب أن تغضبوا منهم. إنما ألا تشاركوا مجدداً في الأعييبهم. إذا كانت كلمة لا جديدة عليكم، فلتكن اجابتكم قصيرة وواضحة قدر الامكان. لا، لا أستطيع القيام بذلك. لا تعتذروا وإلا سيظهر محدثكم أسباب ليبعدكم عن قراركم. عندما سيرى الناس أن تلاعبهم لا ينفع سيتوقفون بنفسهم. التحكم بالضحية يمكن أن يستمر إلى الحين الذي تسمح به الضحية بذلك. ربما ستكون لفظة (لا) الأولى صعبة عليكم لكن لاحقاً سيختفي الشعور بالذنب تدريجياً.

أحدى النساء التي كانت تزور محاضراتي حدثتني أن ابنها ولدَ ومعه تشوه قلبي. وكانت تشعر بالذنب: كان يبدو لها أنها سبب هذه المأساة. وللأسف لا تنفع الدموع في المصائب وكذلك الشعور بالذنب أيضاً. مع العلم أنه لا مذنبين في حالتها. تقاسمت معها

السماح للمشاعر بالانطلاق حرة

الكارثة تنقلب خيراً عظيماً، إذ اجثنا فيها عن امكانية النمو الداخلي والتطور الروحاني.

جميعنا نعاني فترات من مختلف أنواع عدم الرضى والغضب. إن الغضب شعور طبيعي. لكنه عندما لا يجد مخرجاً يبقى داخل الانسان بمستوى الجسم وكقاعدة يتحول إلى مرض أو أي خلل آخر في عمل الجسم .

الغضب يظهر لنفس السبب الذي يظهر فيه الشعور بعدم الرضى. عندما نغضب ولا نشعر بحقنا في التعبير بحرية عن مشاعرنا تبقى كلمات الغضب في حلقنا. الغضب لا يفارق جسدنا ونتيجة لذلك يأتي السخط و المرارة و الكآبة. لذلك لن يضرنا أن نتعلم كيف نتحكم بهذا الشعور في لحظة ظهوره .

يوجد العديد من أنواع التقرب الايجابي من الغضب. الأفضل بينها هو أن نعلن للشخص الذي غضبنا منه عن علاقاتنا تجاهه. نستطيعون أن نقولوا: "إنني غاضب منك، لأنك ...". عندما نرغب بالصراخ على أحد ما فإن ذلك يعني أن الغضب تراكم خلال زمن طويل. غالباً يرتبط ذلك باقتناعنا في أننا لا نملك الحق في أن نعاتب شخصاً آخر. والأسلوب الثاني للتخلص من الغضب هو الحديث مع الانعكاس في المرأة .

أوجدوا مكاناً تشعرون فيه بأمان و أينما لن يزعجكم أحد. انظروا في عينيكم التي تنظر إليكم من سطح المرأة. إذا كان ذلك صعباً انظروا إلى شفتيكم أو أنفكم. حاولوا أن تروا أنفسكم أو الشخص الذي تعتبرون أنه ألحق بكم الأذى. تذكروا تلك اللحظة التي غضبتم فيها و اسمحوا لمشاعر الغضب أن تملأكم. قولوا لهذا الشخص أنه سبب غضبكم. أروه كل ماتقدرون عليه واغضبوا بصورة حقيقية .

يمكنكم أن تقولوا:

إنني غاضب منك

إنني غاضبة لأنك ...

إنني خائف لأنك ...

اسمحوا للمشاعر التي تغلي في داخلكم بالانطلاق حرة. إذا كان يعجبكم أن تظهروا غضبكم عملياً، خذوا الوسائد واضربوها بكلتا يديكم. لا تحاولوا أن تسيطرأ على أنفسكم.

كل شيء يجب أن يمر طبيعياً. لقد كبتتم مشاعركم داخلكم لفترة طويلة. لا يجب أن تخلجوا أو تشعروا بالذنب. تذكروا أن مشاعركم هي أفكار في الفعل. إنهم يخدمون هدفاً ما وعندما تسمحون لهم بالخروج بحرية سيتشكل داخل جسمكم فراغ لمشاعر أكثر راحة. بعد أن تنتهوا من التعبير عن انزعاجكم من شخص أو مجموعة أشخاص، افعلوا ما باستطاعتكم لمسامحتهم. إن السماح هو استرجاع الحرية الذاتية. أنتم رابحون من ذلك. إذا لم يكن بمقدوركم العفو عن أحد ما فإن الشيء المذكور سابقاً لن يكون غير مصادقة سلبية لن تجلب لكم الشفاء. يوجد فرق بين التحرر من الغضب و الانتقام. ربما ترغبون بالقول: وماذا بعد لقد صار ذلك الوضع من الماضي. إنني لا أوافق على تصرفاتك لكنني أفهم أنك تصرفت في حدود فهمك وادراكك للواقع. فلننتهي من ذلك. إنني أحررك وأطلق سراحك. أنت وأنا أحرار .

وربما ستضطرون إلى تنفيذ هذا التمرين عدة مرات، قبل أن تشعروا فعلاً أنكم تخلصتم من الغضب .

ربما ستشعرون بمشاعر مختلطة وسترغبون العمل مع كل ظلاله على حدى. تصرفوا كما تظنونه الأفضل لكم .

لقد راقبت أكثر من مرة كيف صار الناس أسعد بعد أن تخلصوا من غضبهم. كأنما انزاح جبل عن أكتافهم. احدى مستمعاتي كانت تستصعب كثيراً اظهار غضبها. كانت تعرف مشاعرها على مستوى ادراكها لكنها لم تكن قادرة على اخراج تلك المشاعر إلى السطح. مرة نجحت فعلاً في غضبها، وأقامت مشهداً عاصفاً بأن نعتت أمها وابنتها المدمنتان على الكحول بشتى الألفاظ القاسية. وبعدها شعرت بارتياح كبير. وعندما زارتها ابنتها لاحقاً عانقتها لأنها بعد أن حررت الغضب من نفسها أنشأت داخلها مكاناً جديداً للحب .

ربما أنت الشخص الذي يتواجد في حالة غضب أو عدم الرضى أغلب فترات حياتك؟ إنك تعاني من عادة الغضب. ما إن يحدث شيء ما حتى تخرج عن طورك. وعندما يحدث شيء آخر ستعود إلى عدم الرضى. ألم تحاول أبداً أن ترتفع فوق غضبك والخروج من حدوده؟ العادة تجاه الغضب ليست جادة . أنت ترغب أن يكون كل شيء كما تريد. لكن لماذا لا تسأل نفسك:

لماذا أغضب كل الوقت؟

ماذا أفعل لأخلق وضعاً جديداً مختلفاً عن الوضع الذي أغضبني؟

هل هذه هي ردة فعلي تجاه الحياة؟

هل هذا ما أريد تحديداً؟

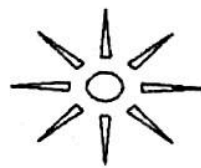
من الذي أتابع معاقبته حتى الآن؟

لماذا أريد التواجد في وضع كهذا؟

أي من قناعاتي تعد سبباً في خيبات أمني؟

ما الذي يصدر عني ويجعل الآخرين راغبين في ازعاجي؟

بمعنى آخر لماذا أنتم مقتنعون أنكم ستحققون ما ترغبون به عن طريق الغضب؟
أنني لا أقول أن الظلم غير موجود. طبعاً هناك لحظات تملكون كامل الحق بالغضب فيها.
لكن عادة الغضب تضر بجسمكم وتمتلئ بالنتائج الوخيمة. لاحظوا الشيء الذي تعيرونه
أغلب انتباهكم. اجلسوا أمام المرأة لعشر دقائق و انظروا إلى أنفسكم. تساءلوا: "من أنت؟
ماذا تريد؟ ماذا أستطيع أن أفعل لتكون سعيداً؟" والآن افعلوا شيئاً آخر أيضاً: اخلقوا في
داخلكم مكاناً جديداً للحب والتفاؤل والتوقعات السعيدة .



السخط كسب لأمراض عديدة

السخط هو الغضب المكبوت خلال فترة زمنية طويلة. المشكلة الرئيسية تكمن في أن السخط يختبئ في مكان محدد من جسمنا. ويأتي الوقت عندما يرفع رأسه ويبدأ بالتهاجم الجسم متحولاً إلى ورم يكون أحياناً خبيثاً. لذلك فإن كبت الغضب وتأمين مكان له في جسمنا لا يعد أبداً عاملاً من عوامل الصحة. لقد أن الأوان للمشاعر أن تتطلق إلى الحرية.

كثيرون منا تربوا في أسر لم يكن يسمح فيها بإظهار الغضب أو عدم الرضى علانية. والنساء غالباً تم الإيحاء لهن أن الغضب بعيد جداً عن أسلوب الأدب. ومنع الغضب في شتى الظروف، طبعاً باستثناء تلك الظروف التي كان يغضب فيها الوالد نفسه. وهكذا تعلمنا كيف نبلع مشاعرنا ونخفي سخطنا. وقد أن الأوان الآن لنذكر أننا لم نعد أطفالاً. وإذا كنا كالسابق نخفي مشاعرنا فإن ذلك مشكلتنا الذاتية ليس إلا.

عندما تلتقط المحارة حبة رمل وتغطيها طبقة إثر أخرى من الصدف فإن ابداعها سيأخذ شكل اللؤلؤة .

ونحن نتعامل بنفس الطريقة مع عواطفنا. إننا نحفظ سخطنا حتى يتحول إلى ورم. إنني أسمى هذه العملية "مسرح الفلم المكرر" أي أننا إذا أردنا التخلص من انفعالاتنا علينا أن نقوم بخطوة نحو الأمام ونترك الحالية وراءنا.

احدى أسباب تطور الأمراض عند النساء مثل: الحويصلة أو ورم في ناحية الرحم، أدعوه بجملة: "لقد سبب لي الألم". إن الأعضاء التناسلية الذكرية مسؤولة عن البداية الذكرية في الجسم، في حين أن الأعضاء التناسلية الأنثوية مسؤولة عن البداية الأنثوية في الجسم. عندما تظهر عند الناس انفعالات عاطفية مرتبطة مع العلاقات المتبادلة مع شريك حياتهم، فإنهم كقاعدة يدفنونها في ناحية الأعضاء التناسلية. النساء مثلاً يمكنهم اخفاء انفعالاتهم في ناحية الرحم. وكلما كانوا يعودون أكثر إلى تلك الانفعالات كلما زادت امكانية تحول "الذرات" إلى حويصلات أو ورم.

بما أن السخط ينغرس عميقاً في داخلنا ، فإنه علينا أن نجتهد كثيراً قبل أن ننجح في توديعه .

كبت المشاعر يؤدي إلى الاكتئاب

الاكتئاب هو الغضب الموجه للداخل. كما أنه الغضب الذي تعتبرون أن لا حق لكم في اظهاره من الناحية الأخلاقية. فمثلاً، تعتبرون أن السخط على الوالدين هو سلوك سيء وكذلك الغضب من الزوج أو الزوجة أو المدير أو الصديق المفضل. ورغم ذلك تغضبون. وبهذا الشكل تدخلون في زقاق مسدود. كبت الشعور بالغضب ينقلب إلى اكتئاب. عدد هائل من الناس في عصرنا يعاني من هذا السوء الذي يأخذ غالباً شكل مرض مزمن. وعندما نبدأ فعلاً الشعور بالاكتئاب يصبح صعباً التخلص منه. كل شيء يبدو ميؤوساً منه لدرجة أنه من الضروري أن نضغط على أنفسنا لتتخذ اجراء ما. لا يهم سواء تعتبرون نفسك انساناً روحانياً أم لا، مهما كان ستضطرون من فترة لفترة لأخرى أن تغسلوا الأواني القذرة. لا يجوز تركها أسابيعاً في الحوض لتتراكم، ولا أن تعلقوا اهمالكم "بأنكم لستم من هذا العالم". نفس العملية تقريباً تحدث داخل جسمنا بخصوص تراكم الأوساخ. فإذا أردتم أن تجري أفكاركم بحرية اغسلوا كل "الأواني القذرة" داخل وعيكم.

إن أحد أحسن الأساليب لذلك هو السماح للنفس بالتعبير بحرية عن الغضب أو عدم الرضى، لكي لا تبقى دائماً في حالة اكتئاب نفسي. بعض الأطباء النفسيين يتخصصون بمعالجة الانسان من الاكتئاب. زيارة مختص من هذا النوع ستفيدكم كثيراً.

أنا مثلاً أعتبر أنه مرة في الأسبوع من الضروري أن نلطم الوسائد بكلتا يدينا ولا يهم إن كنا نشعر بالانزعاج أم لا. بعض الأساليب تدفع مباشرة نحو اظهار الغضب. لكنني أعتقد أن أي شيء زاد عن حده لن يأتي بأي نفع وخاصة أن بعض الظروف تتسبب بالبقاء في حالة غضب فترة مستمرة. الغضب يشبه العواطف التعبيرية "الانفجارية" ويمكن أن يستمر عدة دقائق فقط. لا حظوا كيف تمر ردادات الفعل العاطفية سريعة عند الأطفال. أما الكبار فيعاملون عواطفهم بصورة خاطئة ولذلك تحديداً هم ميالون لكبتها والاحتفاظ بها.



الخوف هو غياب الثقة

الخوف منتشر بكثرة عند سكان كوكبنا. تخبرنا عنه كل يوم مقالات الجرائد. الخوف يأتينا بصورة الحرب والقتل والغضب والفقير ... إلخ. إن الخوف هو نقص ثقتنا بالآخرين. بسببه لا نثق بالحياة. إننا لا نصدق أن هناك قوى أعلى من مستوانا تهتم بنا، لذلك نضطر أن نحقق سيطرة متينة على المستوى الفيزيائي للواقع. الظاهر أن ذلك هو سبب خوفنا: أن ليس كل شيء يخضع للسيطرة.

الثقة هي الشيء الذي نتعلمه عندما نريد تجاوز الخوف: وفي نفس الوقت لا يمكن تعويد النفس على الثقة. إن اكتساب الثقة هو عملية لحظية، هو قفزة في اللاشيء. ببساطة يجب أن نضع أنفسنا بين يدي القوة الداخلية المرتبطة مع العقل الكوني. انتمنان النفس لشيء لا نراه ببصرنا العادي، للشيء الذي لا يملك جسماً مادياً أو فيزيائياً. إن الحياة أسهل بكثير مع الإيمان داخل روحنا. لقد سبق وتحدثت عن أنني أو من بأنه كل العلوم مفتوحة لي. إنني أو من أن هناك من يهتم بي وهي القوة الربانية.

في الواقع أن الأفكار المرعبة مستعدة لتحميننا. جربوا أن تقولوا لخوفكم: "أنا أعرف أنت تريد أن تحميني، وأنا سعيدة بأنك تريد مساعدتي. إنني أشكرك". أدركوا أن الأفكار "المرعبة" تهتم بكم. عندما تخافون يبدأ الجسم بإفراز الأدرينالين ليحمي جسدكم من الخطر. العملية التحليلية تحدث في دماغكم الذي "ينتج" الخوف. راقبوا مخاوفكم وافهموا أنكم لستم شيئاً واحداً معها. أنتم لستم متطابقين مع مخاوفكم. فكروا بهم وكأنهم فيلم تشاهدونه في السينما. الشيء الذي ترونه على الشاشة غير موجود في الواقع. الصور المتحركة ليست إلا اطار مع شريط سللوزي. الصور تتغير سريعة وتختفي. إن خوفنا سيأتي ويذهب تماماً كهذه الصور إذا لم نحاول أن نوقفه جاهدين .

الخوف يحد من امكانات وعينا. الناس يخافون باستمرار من المرض وفقدان السقف فوق رؤوسهم و ... إلخ. الغضب يعد صنفاً من أصناف الخوف. إنه الخوف الذي تحول إلى آلية دفاعية. طبعاً هو يحميننا بطريقته من التأثيرات السيئة، لكنني أعتقد أن المصادقات الايجابية تساعد على تجاوز الحاجة في العودة باستمرار إلى المخاوف السابقة. بمساعدتهم يحل الحب مكان الخوف. وبدون أن أخاف من تكرار نفسي أقول

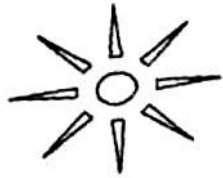
لكم: كل شيء يصدر عنا نحن. إننا مركز كل ما يحدث في حياتنا. كل شيء فينا. أي كل

الخبرات الحياتية تعد انعكاساً مباشراً لطريقة تفكيرنا.

الخوف هو النقيض المباشر للحب. كلما زادت فينا الرغبة بحب نفسنا والثقة
بنفسنا، الآن مباشرة، وبدون تأجيل، كلما دخلت هذه المشاعر أسرع إلى حياتنا. عندما
نسبح مع تيار الخوف والقلق وحتى الكراهية تجاه نفسنا، فإن حياتنا تنفتت إلى أجزاء وذلك
ليس غريباً أبداً. مصيبة تتبع مصيبة ويبدو وكأنما لا نهاية للمصائب. إذا كنا نحب أنفسنا
فإنه يضيء لنا في كل مكان "الضوء الأخضر" وكل شيء يسير على ما يرام. كل شيء
ياتي إلينا سواء الصغائر أو الكبائر. رغم أنه لماذا التقسيم؟ لا توجد أشياء غير هامة.

أحبوا أنفسكم بحيث تستطيعون العناية بأنفسكم في اللحظة المناسبة دوماً. ابتلوا
قصار جهدكم لتقوية أجسامكم وعقولكم. أديروا وجهكم للقوة في داخلكم. أوجدوا شركاء
في الرأي أي الأشخاص القريبين لكم بالروح والاهتمام وحافظوا على علاقاتكم معهم.

إذا شعرت بالخوف أو التهديد ألقوا الاهتمام على أنفسكم. إننا غالباً نحبسنا عندما
نصاب بالخوف. قوموا بشهيق عميق لعدة مرات. لأن التنفس يفتح في داخلنا منبع القوة.
إنه يقوي العمود الفقري ويوسع القفص الصدري مؤمناً عملاً طبيعياً للقلب. التنفس لا
يساهم في تجاوز الحواجز فقط بل وفي اختفائها أيضاً. عندما تتنفسون فإنكم تتوقفون عن
الانكماش داخلياً. بل بالعكس تفتحون باتجاه الحب والدعم الكوني. قولوا: "إنني وحدة
متكاملة مع القوة التي خلقتني. أنا في أمان. كل شيء رائع في عالمي .



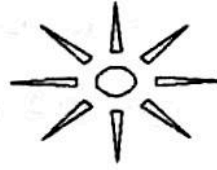
الوزن الزائد والتخمة

إنني أتلقى الكثير جداً من الرسائل المرسلة من قبل أشخاص يعانون من الوزن الزائد. إنهم يتبعون الحمية الغذائية شهريين أو ثلاثة ثم ينقضون على الغذاء. وبعد ذلك يشعرون بالذنب لأنهم لم يتحملوا الريجيم وبدلاً من أن يدركوا أنهم فعلوا كل ما باستطاعتهم يبدوون بالغضب من أنفسهم. وبما أن الاحساس بالذنب معاقب يبدوون بتناول الأغذية الضارة جداً لجسم الانسان. لو أدركوا أنهم التزموا خلال أسبوعين بالريجيم السليم والمفيد للصحة وتوقفوا عن ممارسة التعنيف الذاتي، لكان المعتقد التقليدي سيبدأ بالانهيار. وكان يمكنهم أن يدعموا هذه العملية بالكلمات: "في السابق كانت عندي مشاكل مع وزني. الآن أسمح لجسمي أن يكتسب الوزن النموذجي". وسيبدأ تصوركم حول الوزن النموذجي بالنسبة لكم تدريجياً بالتغير. لكننا لا نريد التوقف مطولاً على مشاكل التغذية لأن المغزى لا يكمن فيها.

زيادة الوزن كانت تعني دوماً سعي الجسم نحو الحماية الذاتية. عندما تشعرون بالقلق أو تخافون فإن جسمكم ينمي طبقة دهنية عليها أن "تحميكم" و "تحجبكم" عن العالم المحيط. الوزن لا يملك أي علاقة مع كمية الغذاء. أغلبيتكم يشكون دائماً من بدانتهم. وهذه الشكوى صرف بلا جدوى للطاقة. بدلاً من ذلك حاولوا أن تدركوا ما الذي يحدث في حياتكم ولا يدعكم تشعرون بالأمان. ربما هو العمل أو العلاقة مع الزوج (ة) أو مسألة الجنس أو الحياة ككل. إذا كنتم تعانيون من الوزن الزائد، انسوا مؤقتاً هذه المشكلة وابدؤوا العمل على تغيير نموذج التفكير التالي: "أنا أحتاج للحماية، أنا في خطر".

من المدهش كيف ترد خلايا الجسم على المعتقدات التقليدية التي يخلقها وعيكم. عندما تختفي الحاجة إلى الحماية ونشعر أننا في أمان تام يختفي الوزن الزائد بنفسه. لقد لاحظت أنني عندما أقلق أزيد مباشرة في وزني. وأحياناً عندما أدور كالسنجاب في الدولاب وأحاول أن أذهب مباشرة إلى كل الأماكن، تظهر عندي حاجة للاحساس بالترربة تحت قدمي والتأكد من سلامتي الذاتية. عندها أقول لنفسي: "يا لويزا، لقد أن الأوان للعمل على حل مشكلة السلامة. إنني أريدك أن تعرفي أنه لا يهددك شيء. كل شيء يسير

على ما يرام. يمكنك القيام بما تربيته ضرورياً. يمكنك السفر إلى المكان الذي تريدين.
والأكثر من ذلك يمكنك مباشرة ذلك منذ الآن. كل شيء على ما يرام معك. إنني أحبك.
الوزن هو ظاهرة خارجية للخوف الذي يعيش في داخلنا. عندما ينظر إليكم من
مرآة شخص بدين فوضوي، ألقوا نظرة للوراء وتذكروا كيف كنتم في السابق. تذكروا
أن المظهر الخارجي هو نتيجة معتقدات تفكيركم التقليدية السابقة. لقد بدأت بتغييرها
مقتربين بذلك من "أناكم" الحقيقي. اليوم أسلوب تفكير جديد غداً قوام جديد. احدي أفضل
الكتب حول أساليب التخلص من الوزن الزائد عمل سوندر راي "الحمية الوحيدة الممكنة".
وتحدث فيه المؤلفة عن كيفية الامتناع عن الأفكار السلبية والتحرك تدريجياً باتجاه
الوزن النموذجي.



تجاوز الحد المولم

إننا أكبر بكثير من أجسامنا ومواصفاتها الشخصية لأن روحنا
الداخلية دوماً رائعة وملينة بالحب بغض النظر عن تغيرات مظهرنا الخارجي.

إذا كان تعاملكم ايجابياً تجاه الحياة فذلك رائع. من المدهش عندها أن ندرك
شاعرنا . لقد أكسبتنا الطبيعة القدرة على الشعور لتسهل بذلك حياتنا في ظروف معينة.
إن رفض المشاعر يمكن أن يسبب ألماً اضافياً. تذكروا أن الموت ليس هزيمة. الكل
يموت. فالموت إذاً هو جزء من عملية الحياة.

عندما يموت أحد من أحبائكم فإن حزنكم يدوم سنة تقريباً. انتبهوا أكثر لأنفسكم في
هذه الفترة. الأصعب هو مرور أيام العطل والأعياد - مثل عيد الميلاد - ذكرى زواج
... إلخ. لذلك عاملوا أنفسكم برقة وعناية ولا تحاولوا أن تخفوا مصيبتكم. لا يجب أن
تخفوا لأنفسكم أية حواجز فهي غير موجودة.

لا يوجد شيء سيء في أنكم تقعون في نوبة بكاء هستيرية عندما يموت أحد ما.
أنتم لا تستطيعون أن تتصنعوا كأنما الأمر لا يخصكم أبداً. يجب أن تعطوا مخرجاً
لمشاعركم. اسمحوا لأنفسكم بالبكاء. تطلعوا في المرآة واصرخوا: "إنه ليس عدلاً!" أعلنوا
عن ذلك الألم الذي تشعرون به داخلكم. المشاعر يجب أن تتطلق إلى الحرية وإلا
ستضعون على عاتقكم حملاً لا قدرة لكم على تحمله. عليكم أن تعاملوا أنفسكم بعناية
خاصة، رغم أنني أعرف أن ذلك ليس سهلاً.

إن الذين يعملون مع مرضى الأيدز يعرفون معنى الاحساس الدائم بالشجن. إن
ذلك يمكن أن يقارن فقط بالحروب التي تأخذ أرواح الكثير من البشر. الانفعالات القوية
يمكن أن تؤدي إلى ارهاق الجهاز العصبي. لقد ذهبت أكثر من مرة في لحظات الكرب
إلى أصدقائي وانفجرت باكية إذ لم يعد هناك قوة للصبر. لقد تحملت وفاة والدتي
بصورة طبيعية نسبياً: لأنها توفيت في سن (91) سنة. ورغم المصيبة التي أحاطت بي لم
أكن أشعر بالغضب ولا باليأس ولا بلا معنى الحياة. أما الحروب والأوبئة فإنهم يحملون
معاناة هائلة لأننا نشعر بالظلم الحاصل.

ورغم أن ألم الخسارة يبقى زمناً معيناً فإنه يبدو لنا أنه يستمر لا نهائياً. إذا مسرت عدة سنوات وبدا لكم كما لو أن كل شيء حدث البارحة توقفوا لأنكم علقتم في الطين. أن الأوان لمسامحة النفس وتحريير الشخص الذي لا تتحملون فكرة وفاته، تذكروا: إننا لا نفقد الإنسان عند موته. لأنه لم يكن مُلْكنا أثناء الحياة.

إذا لم تتجحوا في مفارقة مصيبتكم حاولوا تخفيفها. هناك عدة أساليب لذلك. سأعرض عليكم بعضاً منها. قبل كل شيء هي تأملات للشخص الميت. لا يهم كيف كان يبدو أثناء حياته، وماذا كان يعمل وبماذا يفكر. عندما غادر الأرض انكشفت أمامه ستارة السر. وبدت الحياة له بوضوح شديد. لم يعد عنده مخاوف أو اهتمامات أرضية سابقة. إذا كنتم تتعذبون بشدة فإنه ربما سيعلمكم بأن تتوقفوا عن ذلك. أثناء تأملاتكم اطلبوا من الميت المساعدة وقولوا أنكم ما زلتُم تحبونه.

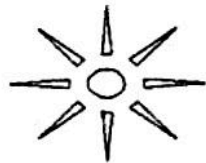
لا تحاكموا أنفسكم بقسوة لأنكم قضيتُم وقتاً قليلاً جداً معه في حياتكم ولم تعطوه اهتماماً كافياً. لماذا نضيف إلى الكارثة احساسنا بالذنب أيضاً؟ البعض يستخدم هذه المرحلة كتبرير لعدم قدرتهم على بناء حياتهم الخاصة. البعض كانوا يفضلون أن يغادروا الأرض أيضاً. والبعض يذكرهم موت الأصدقاء والأقارب بموتهم الآتي مستدعياً بذلك الشعور بالخوف المفزع.

استخدموا هذا الوقت إذا لتحقيق التغيير على أنفسكم لأنكم بهذا الشكل فقط تستطيعون حل مشاكلكم أو ربما جزء منها. يختبئ في داخلنا كم هائل من الحزن واليأس! لكننا سنعرف ذلك فقط عند موت شخص عزيز علينا. أدركوا هذا الشجن. يجب أن تصدقوا بأنكم في أمان لدرجة تكفي لتخرج المخاوف القديمة والقلق إلى السطح. اسمحوا لنفسكم بالبكاء ليوم أو اثنين وسيغادركم الحزن والاحساس بالذنب بشكل أساسي. إذا ظهرت الحاجة زوروا طبيباً نفسانياً أو ابحثوا عن جماعة تشعررون بينهم بأمان لتحريير مشاعرهم وبالإضافة إلى ذلك يمكنكم التلطف بالمصادقات الايجابية، مثلاً "إنني أحبك وأحررك. أنت وأنا أحرار".

أحدى النساء التي كانت تتردد على محاضراتي مرت بفترة عصبية جداً وهي تحاول أن تطلق من نفسها الغضب الموجه على خالتها المريضة. كانت في حالة رعب من أن خالتها يمكن أن تموت قبل أن يتكلموا حول الماضي. وفي نفس الوقت شيء ما

داخلها لم يكن يسمح لها بأن تفتح الموضوع. عَرَضْتُ عليها أن تعمل مع الطبيب النفساني وجهاً لوجه. كان ذلك سيفيدها. عندما ندخل في زقاق مسدود لا يهم حول أي مشكلة يدور الحديث، فإن طلب المساعدة ليس شيئاً غير اظهار المحبة تجاه النفس.

كثير جداً من الأطباء يتخصصون في هذا المجال تحديداً. ولديهم خبرة عملية كبيرة. لا يجب أن تذهبوا للمعاينة باستمرار. يكفي عدة مرات لتتجاوزوا مرحلة صعبة. يوجد كذلك فرق خاصة للدعم تقدم المساعدة للناس الذين تعرضوا لمصيبة. ربما كان باستطاعتكم أن تتوجهوا إلى واحدة منها.



ادراك الألم

كثيرون بيننا يعيشون مع ألم لا يفارقهم في قلوبهم. هذا الألم يمكن أن يشغل مكاناً أساسياً في حياتنا محولاً أياها لشيء لا يحتمل، كما يمكن أن يختبئ ويسننا من الداخل. لكن ما هو الألم؟ كثيرون يقولون أنه ليس إلا شيئاً يرغبون جداً التخلص منه. لكن دعونا ننظر إلى الألم من ناحية أخرى: ماذا يمكن أن يعطينا؟ من أين يأتي؟ ما الذي يحاول ايصاله إلينا؟

في القاموس تحدد كلمة ألم "كشعور من طبيعة مزعجة مرتبط بالأضرار الجسدية أو اختلال الصحة أو المعاناة العاطفية أو العذاب". بما أن الألم هو نتيجة لتوقف وظيفة عقلية أو فيزيائية، فإن الدماغ والجسم كلاهما يستجيبان له.

من فترة كنت شاهدة على مشهد يمكن أن يكون توضيحاً ممتازاً لما تحدثت عنه. كنت أراقب طفلتين تلعبان في الحديقة. احدهما رفعت يدها لتضرب بها على يد صديقتها مازحة. وقبل أن تستطيع فعل ذلك صرخت صديقتها. فنظرت الفتاة إليها وقالت: "ما بك؟ أنا لم ألمسك بعد". فأجابت الأخرى: "إنني أعلم أن ذلك مؤلم". في الوضع الراهن كان "الألم العقلي" سابقاً للألم الفيزيائي المنتظر.

إننا نعرف الألم في كثير من مظاهره: الجرح، الكدمة، الحرق، المرض، الكابوس، التهديد، ألم المعدة، الشعور بخدر في اليد أو الساق. أحياناً يكون الألم قوياً وأحياناً لا، لكننا دوماً نشعر بوجوده. في أغلبية الحالات يحاول الألم أن يوصل إلينا رسالة ما. أحياناً تكون الاشارات واقعية تماماً. مثل الحرق التي تلاحقنا خلال الأسبوع العملي كله وتختفي أيام العطل. من المحتمل تماماً أنها اشارة إلى ضرورة تغيير العمل. كثيرون منا تعرفوا إلى أحاسيس الألم التي تظهر نتيجة الاستهلاك الزائد للكحول وصاروا يعرفون معناها. إنها أيضاً اشارات منذرة.

ومهما كان مغزى الألم يجب التذكر أن جسم الانسان جهاز مركب بصورة ممتازة. إنه يخبرنا عن ظهور المشاكل فقط في الحالة التي نكون جاهزين فيها للاستماع إليه. الألم هو أحد الوسائل الأكثر فعالية التي يلجأ إليها الجسم ليخبرنا بأن شيئاً ليس على

ما يرام. يسعى الجسم دوماً نحو الحفاظ على الصحة الممتازة. فإذا عاملناه بلا مبالاة تظهر الأمراض المختلفة .

مالذي نفعه عندما نشعر بالألم لأول مرة ؟ عادة نهرع إلى العيادة الطبية أو الصيدلية ونبلع عدداً هائلاً من الأدوية. في الواقع أننا نعلن بذلك نعلن لجسمنا: "اصمت لا أريد أن أسمعك". يهدأ الجسم لفترة وبعدها يعود ويعلن عن نفسه ولكن بصوت أعلى.

ربما بعد ذلك نتوجه إلى الطبيب لاستشارته أو أخذ الحقنة أو شيء آخر. وأخيراً نضطر إلى أن نغير اهتماماً لما يحدث. ويكون المرض حتى ذلك الحين قد جمع كامل قوته. لكن حتى في ذلك الوقت يستمر بعض الناس بتمثيل دور الضحية غير راغبين بالاستماع لمطالب أجسامهم. بينما يستفيق الآخرون من سباتهم وينفذون ما يسمى بالأعاجيب مع جسمهم.

غالباً تحل هذه المشاكل ببساطة: راحة كاملة في الليل أو في المساء أو خلال أسبوع، والابتعاد عن الاجهاد إلخ. استمعوا إلى جسمكم ! إنه فعلاً يريد الشفاء. إن جسمكم يسعى لأن يكون سليماً. ساندوه في طموحه.

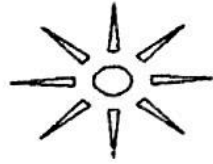
عندما أشعر بالألم أو بعدم الراحة أبدأ بتهدئة نفسي. إنني أؤمن أن قوتي العليا ستسمح لي بمعرفة التغيرات التي يجب ادخالها إلى حياتي للتخلص من المرض. في هذه الحالة أتخيل نفسي فكراً بين ورودي المفضلة، وأشعر بعبيرها الطيب، وأحس الملمس اللطيف للريح الدافئة. إنني أركز على استرخاء كل عضلة في جسمي.

عندما أشعر إنني استرخيت بصورة تامة أسأل قوتي الداخلية عن سبب ظهور المرض وعما يستوجب تغييره في جسمي. وبعدها أنتظر الجواب. ويمكنه ألا يأتيني واضحاً مباشراً لكنني أعرف أن كل شيء سيتوضح لاحقاً، وأن التغيرات التي يتوجب علي ادخالها في حياتي ستكون لصالحها. إنني أؤمن أن كل شيء سينتهي بسلام مهما كانت الظروف.

أحياناً لا يتوضح لكم كيف سيبدو كل شيء عملياً: كيف ستعيشون ماذا سيحدث مع الأولاد كيف ستدفعون فواتيركم. عندها من جديد اعتمدوا على قوتكم العليا: هي سترشدكم إلى الشيء المحدد الذي سيملاً حياتكم بالمغزى ويخلصكم من الألم.

أنصحكم بادخال التغيرات تدريجياً. لاو تزي قال: "الرحلة عبر آلاف الأميال تبدأ

من خطوة واحدة". الخطوة الواحدة تتبعها أخرى وستتقدمون مسافة معقولة. بعد أن تعزموا على عملية التغيير تذكروا أن الألم كقاعدة لا يختف في ليلة واحدة. رغم أن ذلك ممكن. لقد احتاج الألم إلى وقت ليصبح محسوساً بشكل حقيقي. وبالتناسب مع ذلك يجب أن يمر وقت معين قبل أن يدرك الجسم أنه لم يعد بحاجة إلى الألم. كونوا صبورين ولا تعجلوا على أنفسكم ولا تقارنوا شفاءكم بشفاء أحد آخر. أنتم كائن مميز وعندكم أسلوبكم للتحكم بنفسكم. تقوا "بالأنا" الأعلى لديكم واسمحوا له أن يحرركم من الألم الفيزيائي والعاطفي.



السماح درب إلى الحرية

إنني كثيراً ما أسأل مرضاي: "ما هو الأفضل بالنسبة لكم: أن تكونوا على حق أو أن تكونوا سعداء؟" لدينا جميعاً رأينا الشخصي حول من المخطأ ومن على حق. هذا الرأي يوافق خصائص تقبلنا للعالم. وجميعنا نستطيع إيجاد تبريرات لمشاعرنا. إننا نريد معاقبة الآخرين على "الشر" الذي سببوه لنا، لكننا رغم ذلك نعيد تكرار هذا الوضع في رأسنا مرات عديدة. من الغباء معاقبة الذات الآن لأن أحد في الماضي قد ظلمكم. عندما نتحرر من الماضي يجب أن نكون جاهزين لنسامح حتى لو لم نكن نعرف كيف. إن السماح في حقيقته هو الفراق. أي مفارقة مشاعر المرارة والسخط والشعور بالألم. مفارقة الوضع ككل. وبالعكس حالة عدم السماح تؤدي في الواقع إلى بداية نشاط مهيم داخل أنفسنا.

بغض النظر أين يكمن نشاطكم الروحاني، ستستنتجون أن السماح هو الحل الوحيد في جميع الأوضاع وفي جميع الظروف وخاصة إذا كنتم مرضى. عندما يمرض الانسان يتوجب عليه أن ينظر حوله ويجد الشخص الذي يحتاج إلى سماحه. كقاعدة نضطر إلى مسامحة الذين يستحقون أقل شيء هذا العفو من وجهة نظرنا. عدم السماح لا يسبب أي أذى لظالمينا وبالمقابل يعمل على تحطيمنا. إن تلك مشكلتهم وهذه مشكلتنا.

الغضب والسخط الذين نشعر بهما لهما علاقة مباشرة بنا فقط وبقدرتنا على مسامحة أنفسنا. ولا علاقة لهما عملياً بسماح شخص آخر لنا. أكدوا أنكم تريدون مسامحة كل شخص: "أنا أريد أن أتخلص من الماضي. وأريد مسامحة كل من سبب لي الأذى. كما أنني أسامح نفسي لأنني ظلمت أحداً آخر". إذا بقيتم تفكرون بالشخص الذي سبب لكم الألم يوماً باركوه بحب وحرروه وتوقفوا عن تذكره.

لم أكن لأكون على ما أنا عليه الآن لو أنني لم أسامح من ظلمني. أنا لا أريد أن أعاقب نفسي اليوم بسبب ما فعلوه بي في الماضي. لا أريد أن أقول أن الظلم الذي تعرضت له كان بسيطاً، إنما تعلمت كيف أنظر إلى كثير من الأمور بعيون أخرى. إنني ألتفت إلى بعض الأحداث في حياتي وأقول: "نعم، كانت". لكنني لم أعد أعيش فيها. يجب أن ألاحظ أن تعاملنا هكذا لا يعني أنني استسلمت ببساطة ورضيت باللحظات المزعجة من حياتي.

إذا كنتم تشعررون أنكم مظلومون أو مسروقون فاعلموا أنه لا أحد يستطيع أن يأخذ منكم ما قدر له أن يكون حقاً لكم. إذا كان شيء ملكاً لكم فإنه سيعود إليكم عندما يأتي الوقت. إذا لم تسترجعوا شيئاً ما يعني أنه يجب أن يحدث كذلك. من الضروري أن تتقبلوا الحقيقة وأن تتابعوا السير عبر درب الحياة إلى الأمام.

لكي تحصلوا على الحرية عليكم التخلص من سخطكم "الحقاني" ويجب أن تقفوا على ساقيكم وتعلنوا أنكم تأخذون مسؤولية حياتكم الشخصية على عاتقكم.

أغلقوا عينيكم لبعض الوقت وتخيلوا سيلاً هائلاً من الماء. خذوا ذكرياتكم الثقيلة وسخطكم ومرارتكم وكذلك الظروف التي خلقت كل ذلك وارموهم في الماء الهائج. انتظروا حتى تختفي "الفضلات خلف" حدود النظر إذ سيأخذها السيل مع التيار. مارسوا هذا التمرين أكثر قدر الامكان.

لقد أن أوان الرأفة والحب. غوصوا في أعماق أنفسكم ففي شخصيتكم طرق الشفاء. أنتم أشخاص موهوبون لدرجة مذهلة. نموا في أنفسكم الطموح لاجتياز قمم جديدة وادراك أعماق جديدة داخل طبيعتكم. ستفتح فيكم المواهب التي لم تعرفوا سابقاً بوجودها. استعدوا لعلاج أمور أخرى غير الأمراض. الشفاء يتم على جميع المستويات. وبعمق مقصد هذه الكلمة أعيديا (خلق أنفسكم) بشكل كامل. تعلموا كيف تتقبلون كل جوانب شخصيتكم وكل الانفعالات المرتبطة بتجربة معينة. إذ أن ذلك مجرد لمسات مفردة على لوحة الحياة.

إنني أحب "كتاب عمانوئيل". حيث يوجد فيه مقطع مفيد جداً:

يطرح سؤال على عمانوئيل:

"كيف يمكن اجتياز الحالة المرضية بدون أن نحقد؟"

الجواب:

(بأن ننظر إلى ظرف كهذا كدرس وليس كفعل انتقام. تقوا بالحياة يا أصدقائي. إن الترحال ضروري أينما رماكم القدر. سيتوجب عليكم أن تقطعوا حقل النشاط الأرضي وأن تتأكدوا بأنفسكم أين الحقيقة وأين الكذب. وعندها ستستطيعون العودة إلى مركزكم الداخلي أي روحكم التي تطهرت وزادت حكمة .

لو أننا نفهم بأن كل ما يسمى بالمشاكل ليس إلا فرصاً قدمت لكم للنمو والتغير.

أظنية المشاكل تتشكل من الموجات الصادرة عنّا. كل ما يجب القيام به هو تغيير أسلوب التفكير والتوجه نحو التحرر من السخط وتعلم السماح.

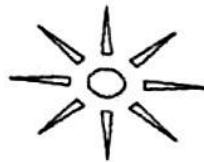
محبة الذات

القدرة على السماح والنسيان ستساعدكم على التحرر من حمل ثقيل وستفتح لكم أبواب المحبة تجاه أنفسكم.

هذه الحلقة مخصصة لوصف أساليب مختلفة يمكنكم بمساعدتها أن تتعلموا محبة أنفسكم. يمكنها أن تكون ممتعة للمبتدئين وللذين صار لهم يعملون فترة طويلة للتخلص من مشاكلهم. إنني أسمى برنامجي "بالخطوات العشر". خلال السنوات الأخيرة عرّقت آلاف الناس عليها.

محبة النفس مغامرة رائعة وممتعة. إنها مثل تعلم الطيران. تخيلوا فقط إننا فجأة استطعنا الطيران بمجرد رغبتنا بدون أن نبذل جهداً لذلك. لكان ذلك مدهشاً حقاً! إذا دعونا نتعلم كيف نحب أنفسنا منذ الآن.

كثيرون منا يعانون من نقص الاحترام تجاه النفس، لأننا لسنا "بلا عيوب". إن أخطاءنا وهفواتنا لا تسمح لنا بأن نحب أنفسنا على ما نحن عليه. إننا نضع لأنفسنا الشروط، محولين حُبنا بذلك إلى حب "مشروط". وبعدها حين ندخل في اتصال مع أناس آخرين فإن محبتنا تجاههم أيضاً تصبح مشروطة". جميعنا سمعنا آلاف المرات أنه لا يمكن محبة الآخرين بدون محبة النفس. والآن أدركنا طبيعة مشاكلنا الداخلية ويمكننا القيام بالخطوة التالية.



عشرة أساليب تُعلمنا محبة النفس.

١ - إن اللحظة الأهم في علم الحب هي رفض انتقاد الذات.

لقد تحدثت عن النقد في الحلقة الخامسة. عندما نقول لأنفسنا أنه لا يحدث شيء سيء فإنه بغض النظر عن الظروف يمكن تغيير كل شيء بسهولة وإصلاحه. أما عندما نعتبر أنه كل شيء سيء وأن الصعوبات تواجهنا في كل خطوة. فإننا كلنا بدون استثناء نتغير. إن كل يوم هو يوم جديد. واليوم نتصرف بطريقة مختلفة قليلاً عن البارحة. إن قوتنا تكمن في قدرتنا على التأقلم والتحرك إلى الأمام مع التيار الحياتي.

الذين تربوا في أسر فاشلة، يُنمّون غالباً في أنفسهم شعوراً بالمسؤولية المفرطة ويكتسبون عادة النقد الذاتي القاسي. فكروا للحظة في الكلمات التي تستخدمونها عندما تعنفون أنفسكم؟ سأذكر لكم بعضاً مما سمعت: أحق، ولد سيء، بنت سيئة، بلا فائدة، سواء، غبي، قبيح، رخيص، وسخ ... إلخ. أليست هذه هي الكلمات التي تستخدمونها أنتم؟ تنمية الشعور بعزة النفس والقيمة الذاتية ضروري جداً، لأنه عندما تشعرين بأنكم

لستم جيدين كفاية، فإنكم دوماً تجدون السبب لتكونوا بؤساء مذلولين. كما نسمح للمرض أو الألم أن يسكن جسمنا ونؤجل الشيء الذي يمكن أن يأتينا بالفائدة ونعامل جسمنا بصورة سيئة، فنسبممه بالكحول والمخدرات والمواد الغذائية الثقيلة.

على كل حال إننا جميعاً واتقون من نفسنا بأننا بشر ولسنا آلهة. دعونا إذا نتعلم كيف لا ندعي الكمال الشخصي. لأن المطالب العالية تؤثر علينا بضغط شديد، وتمنعنا من أن نرى في أنفسنا ما يحتاج إلى الشفاء. وبدلاً من ذلك نستطيع أن نكشف في أنفسنا قدراتنا الخلاقة وملامح الطبع الشخصية البحتة وأن نتعلم كيف نحترم أنفسنا على تلك الصفات التي تميزنا عن الآخرين. لدى كل واحد منا مهمته الخاصة ودوره الخاص على هذه الأرض. وعندما نوجه نقداً لأنفسنا فإن ميزاتنا تتراجع إلى الخلفية وتصبح غير واضحة.

٢ - يجب أن نتوقف عن اخافة النفس.

كثيرون منا يرهبون أنفسهم بالأفكار السوداوية، وبذلك يزيدون وضع الأشياء

سوءاً، وتتحول الحبة إلى قبة . لذلك لا يجوز العيش في انتظار دائم لأمر سيء .
إننا كثيراً ما نذهب للنوم راسمين فكراً لوحة الحل الأكثر فشلاً لمشكلتنا. إن ذلك
طفولي نوعاً ما: الطفل يتخيل أن الوحش نائم تحت سريره ويخاف من خيالاته. وليس
غريباً أبداً أنكم لا تستطيعون أن تناموا في حالتكم. فأنتم كالأطفال تحتاجون إلى أهل
بلاطفونكم. لكنكم الآن كبار وتعرفون أنكم أنتم فقط تستطيعون تهدئة أنفسكم.
وغالبا يُرعب المرضى أنفسهم. فهم كقاعدة يتوقعون الأسوأ، إنهم
يفكرون بجنائزتهم وبالنتيجة يتوقفون عن الشعور بشخصيتهم.

الأفكار السيئة يمكنها أن تنزع العلاقات المتبادلة بين البشر. لم يسمحوا لكم ينتج
عن ذلك استنتاج أنكم لم تعودوا محبوبين وأنتم الآن محكومون بالوحدة مدى الحياة. أنتم
تُشعرون بنفسكم منبوذين ومهجورين.

نفس الشيء يمكن أن يحصل في العمل. لقد تلقيت من أحد ما رأياً انتقادياً
وتصورون مباشرة عملية تسريحكم. وبهذا الشكل تخفون وتتمون في وعيكم أفكاراً مثلاً.
تذكروا أن جميع المصادقات السلبية هي تأكيدات منفية. إذا لاحظتم أنه خطرت لكم فكرة
منفية، أوجدوا شكلاً آخر كنتم ترغبون برؤيته في مكانها. ربما سيكون مشهداً رائعاً،
مثل غروب الشمس أو وردة أو صورة من الحياة الرياضية إلخ. استخدموا هذا
الأسلوب بصورة فاصل كل مرة تكتشفون فيها أنكم تحاولون إخافة أنفسكم. قولوا لأنفسكم:
"إن أفكر ثانية بذلك. سأفكر بمشهد الغروب والورود والسفن وربما سأفكر بالشلال".
اختراروا أي صورة تعجبكم. إذا نفذتم هذا التمرين دورياً، فإنكم ستخلصون تدريجياً من
هذه العادة. لكن ذلك يحتاج إلى صبر وتصميم.

٣- عليكم أن تكونوا أكثر ليونة وصبر وطيبة مع أنفسكم.

أرين أرنولد كان يكتب بنكتة: "عزيزي رب العالمين. إنني أصلي من أجل
الصبر. وأريده الآن مباشرة!". إن الصبر وسيلة قوية جداً. أغلبنا يعاني من انتظار
المكافأة مباشرة. يجب أن نحصل عليها فوراً. ولا صبر لدينا لنتنظر . إننا نزعج عندما
نضطر للوقوف في الطابور. ويجن جنوننا عندما نقف في زحمة السير. إننا نرغب
الحصول على الأجوبة عن كل الأسئلة في نفس اللحظة. وكذلك كل ما هو جيد في هذه
الحياة. كثيراً ما نسلم حياة الآخرين بقلة صبرنا. قلة الصبر هو مقاومة للدراك. إننا نريد

أن نحصل على الأجوبة بدون أن نستوعب الدروس وبدون أن نقوم بالخطوات اللازمة في هذا الاتجاه.

تخيّلوا أن ادراككم بستان: فلنبداً من أن هذا البستان هو قطعة أرض. يمكن أن ينمو عندنا هناك بازدهار حشائش الكراهية المزدهرة تجاه النفس، وفي كل مكان تتوزع أحجار خيبات الأمل والغضب والقلق. لقد أن الأوان أن تقلموا أغصان الشجرة الهرمة، التي تدعى "الخوف". يوماً ما ستزيلون كل ذلك من دربكم و ستصبح الأرض جيدة. وستزعون بذور وغراس الفرح والنجاح. وسيقع ضوء الشمس على أرضكم وستسقونها بمحبتكم بعناية.

سيبدو في البداية أنه لا يحدث شيء ملموس. لكن لا تتوقفوا عند انجازاتكم إنما تابعوا العناية ببستانكم. إذا كنتم صبورين سينمو حقلكم ويزدهر. نفس الشيء يحدث للوعي. أنتم "تزرعون" أفكاراً محددة، تتحول إلى بستان من الانفعالات والظروف التي ترغبونها. لكن يلزم الصبر لأجل ذلك.

٤- يجب أن نتعلم كيف نكون طبيين تجاه عقلمنا.

دعونا لا نكره أنفسنا بسبب أفكارنا السلبية. الأفضل أن نفكر أن أفكارنا في الأغلب بناءة من أن تكون مدمرة. لا يجب أن نتهم أنفسنا بسبب الظروف السيئة. إذ أننا نستطيع أن نتعلم من هذه التجربة الحياتية أن نكون طبيين مع أنفسنا و يعني ذلك أن نضع نهاية لكل الاتهامات والاهانات الموجهة لنفسنا والعقوبات.

من الضروري كذلك أن نتعلم الاسترخاء. إن الاسترخاء شرط ضروري لتحقيق الرابطة مع القوة الداخلية. عندما تخافون أو تتوترون فإن الطاقة تنقطع عنكم. وتحتاجون إلى عدة دقائق فقط لترخوا جسمكم وعقلكم كلياً. أغلقوا عينيكم وتنفسوا بعمق لعدة دقائق. يجب علينا التركيز على الزفير وأن نقول لنفسنا بهدوء: "إنني أحبك، كل شيء رائع وستلاحظون، أنكم ستشعرون بأنكم أصبحتم أهدأ. بهذا الشكل تخبرون أنفسكم أنه لا توجد أية حاجة في أن تعيشوا كل وقتكم في حالة توتر وخوف.

التأمل كل يوم! كما أنصحكم يومياً أن توصلوا العقل إلى حالة الهدوء وأن تستمعوا إلى الحكمة الداخلية. إن مجتمعنا جعل من التأمل نوعاً من السر الذي يبلغه المطلعون عليه فقط. ورغم ذلك فإن التأمل سهل للغاية وكل ما عليكم القيام به هو الاسترخاء جيداً

وأن ترددوا بداخلكم فترة ما كلمات من نوع "الحب"، "الهدوء" أو كلمات أخرى لها أهمية بالنسبة لكم. "أوم" إنه الصوت الذي وصلنا من أعماق الماضي، إنني أستخدمه كثيراً أثناء تماريني. يبدو لي أنه يعمل بشكل ممتاز. يمكننا كذلك تكرار المصادقات: "أنا أحب نفسي" أو "أنا أسامح نفسي" أو "أنا مُسامح". وبعدها يجب الاستماع إلى أحاسيسكم الداخلية. بعض الناس يظنون أنه أثناء التأمل تتوقف العملية الفكرية كلياً. أما الواقع أن ذلك ليس ضرورياً أبداً. إن سير الأفكار يمكن أن يبطأ ببساطة، علماً أنه لن يعرقل شيء جرياتها الحر، البعض يجلس مع دفتر وقلم في يدهم ويسجلون كل أفكارهم السلبية. وبهذا الشكل يُبسطون عملية تحرير هذه الأفكار عن أنفسهم. عندما نصل إلى حالة كهذه، عندما نستطيع باستمرار مراقبة سيل أفكارنا، ملاحظين: "هذا خوف، وهذا غضب، أما هذه الفكرة فحول الحب، وراها شيء قبيح، والآن أفكر أنني مهجور من قبل الجميع.... إلخ" فذلك يعني أنكم بدأت تستخدمون القوة الداخلية والحكمة.

تستطيعون التأمل أينما تريدون ومتى تريدون، حاولوا أن يصبح التأمل عادة عندكم. فكروا فيه وكأنه أسلوب للتركيز حول القوة العليا. بهذا الشكل ستقيمون العلاقة مع أنفسكم ومع حكمتكم الداخلية. يمكن ممارسة التأمل بأية صورة تناسبكم. بعض الناس يتأملون أثناء ممارستهم الركض ببطء أو أثناء النزهة العادية. إذا كان أسلوبكم في التأمل يختلف عن الأساليب الأخرى المعروفة لديكم فإن ذلك لا يهم. يجب عليكم أن تختاروا الشيء الذي يناسبكم تحديداً. أنا مثلاً أحب أن أتأمل في حديقتي وأنا أف على ركبتي. بالنسبة لي هذا الشيء تأمل التأمل.

٥ - عليكم بمدح أنفسكم.

فإذا كان النقد يحطم محور الأفكار الداخلي فإن المديح يكونه. اعترفوا بقوتكم لأن البداية الإلهية في داخلكم. إننا جميعاً مظاهر للعقل الكوني. بتعريفكم لأنفسكم تتعدون على القوة التي خلقتكم. ابدؤوا من الصغائر. قولوا لأنفسكم أنكم رائعون. وطبعاً لن تكفي مرة واحدة. لذلك كرروا هذه الكلمات بدون أن تبخلوا بالوقت. صدقوني إن ذلك ينفع. في المرة القادمة عندما تضطرون لممارسة شيء جديد وغريب ادمعوا أنفسكم بكلمات الاستحسان.

إن خطابي الأول في كنيسة العلوم الدينية كان بالنسبة لي سعادة عظيمة. إنني أذكر

كل شيء بوضوح تام. كان الاجتماع يمر يوم الجمعة خلال النهار. وكان الناس يكتبون الأسئلة ويجمعونها في السلة. ثم أعطوا السلة لي. جلبتها إلى المنصة وخلال اجابتي على الأسئلة، من فترة لأخرى كنت أجري للمجتمعين جلسة صغيرة حول الشفاء الذاتي. وبعد أن انتهيت نزلت من المنصة وقلت لنفسي: " لوزا، لقد أحسنت صنفاً بالنسبة للمرة الأولى وبعد أن تجري ستة لقاءات ستصبحين محترفة حقيقية". إنني لم أعنف نفسي على شيء نسيت أن أقوله". لم أكن أريد أن أخاف من مقابلتي التالية. لو أنني حاسبت نفسي في المرة الأولى لما استطعت الكلام في المرة التالية لأنني كنت سأخاف ببساطة. وبعد عدة ساعات عندما بدأت أفكر بهدوء حول الأشياء التي يمكنني تغييرها وتحسينها في خطبتي لم أعنف نفسي أبداً. بل على العكس قمت بكل جهدي لمدح نفسي وتهنئتي على ذكائي وروعتي. عندما صار لدي ستة لقاءات صرت خبيرة فعلاً. أظن أن أسلوباً كهذا يمكننا استخدامه في مجالات الحياة جميعها. تابعت الظهور في الاجتماعات لبعض الوقت. وصارت هذه الفترة بالنسبة لي مدرسة ممتازة. عندها بالتحديد تعلمت كيف أفكر بمفردتي. اسمحوا لأنفسكم بأن تتقبلوا الخير في الحياة بدون أن تفكروا إذا استحققت ذلك أم لا. لقد قلت سابقاً أن القناعة بأننا لا نستحق شيئاً لا تسمح للسعادة بالدخول إلى حياتنا. التدمير الذاتي يفصلنا عما نرغب به. لكن كيف نستطيع أن نقول شيئاً جيداً عن أنفسنا إذا كنا مقتنعين بالعكس؟

فكروا بمركزكم الذي تشغلونه في بيئكم وفي حياتكم بشكل عام. هل شعرتم بنفسكم يوماً أنكم جيدون كفاية وماهرون ومرحون وجذابون؟ من أجل ماذا تعيشون؟ أنتم تعرفون أنكم جنتم إلى هذه الحياة بهدف ما وأن ذلك ليس شراء سيارة جديدة كل عدة سنوات. ما الذي أنتم مستعدون لفعله لتحقيقوا أنفسكم؟ هل تريدون أن تمارسوا المصادقات الإيجابية، والاستكشافات البصرية والأساليب الأخرى للشفاء الذاتي؟ هل أنتم مستعدون للسماح؟ هل تريدون أن تتأملوا؟ لأي درجة تكون مقاصدكم جادة في تغيير حياتكم نحو الأفضل.

٦ - محبة النفس تعني ايجاد الركيزة.

اذهبوا إلى أصدقائكم واطلبوا منهم العون. طلب المساعدة في اللحظة الصعبة ليست ضعفاً بل قوة. كثيرون منا تعودوا أن يكونوا متكئين على أنفسهم فقط ومتعجرفين. أنتم لا تطلبون المساعدة لأن "الهو" عندهم لا يسمح لكم بذلك. والأفضل أن تطلبوا المساعدة

من الآخرين ، من أن تحاولوا أن تتخلصوا من الوضع بنفسكم وأن تغضبوا من نفسكم بسبب ضعفكم وفشلكم .

في كل مدينة توجد جماعات الدعم والمساعدة. إذا لم يحالفكم الحظ بإيجاد احداها، شكّلوا جماعتكم الخاصة. إن ذلك ليس مخيفاً جداً كما يبدو للوهلة الأولى. من أجل ذلك يجتمع زميلان أو ثلاثة مع مشاكل متماثلة ويحددون عدداً من الاتجاهات التي يترددون العمل وفقها. إذا مارستم ذلك بحب فإن جماعتكم الصغيرة ستكبر تدريجياً. وستجذبون الناس كالمغناطيس. ولا بأس إذا كبرت الجماعة ولم يعد يسعكم المكان، في هذه الحالة اكتبوا لي رسالة إلى مكتبي: وسأرسل لكم قيادة لخلق وإدارة الجماعة.

أحدى الجماعات شكّلتها في لوس أنجلوس عام ١٩٨٥ لدعم المصابين بالأيدز. بدأت مع ستة رجال مصابين بالأيدز) بأجراء الاجتماعات في غرفة ضيوفي. في البداية كنا محتارين. لكنني قلت مباشرة، أنني لا أنوي اضاءة وقتي عبثاً بأن أجلس وأتهد لأن الحياة مزحة قاسية. كنا نعرف لأي درجة وصلت أهمية مشكلتنا وكنا نقوم بكل ما نقدر عليه لنساند بعضنا البعض. إننا نتابع لقاءاتنا حتى الآن. لكن الآن يأتي إلى لقاءاتنا في لوس هوليفود بارك كل أربعاء أكثر من ٢٠٠ شخص.

هذه الجماعة هي ركيزة حقيقية لمرضى الأيدز. لكي يشارك الناس في لقاءاتنا يأتون من أنحاء العالم. إننا نتأمل ونجري الاستكشافات البصرية. إن لقاءاتنا تنقل عبر المذياع ونحن نتقاسم بالمعلومات حول أساليب الطب الغير تقليدية والاكتشافات التي تمت في مجال معالجة الأيدز. في إحدى نهايات الغرفة تتوضع عندنا الطاولات "الطاقية" والذين يشعرون بحالة سيئة ينامون عليها والآخرين يساعدونهم عن طريق اللمسات الشافية والصلوات، كل عنصر من الجماعة يقدم مدخولاً مقدوراً عليه في عملية الشفاء. وفي نهاية لقاءاتنا نغني ونعانق بعضنا البعض بأخوية. إننا نريد أن يعطي الناس مخرجاً لعواطفهم بدلاً من كبتها. وبعد أن يغادر الناس هذا اللقاء يشعرون بزيادة حادة في القوة تستمر عدة أيام.

٧- أحبوا مصائبكم ونواقصكم.

فكل ما هو سلبي فينا وفي الحياة بشكل عام هو جزء فقط من لحظة عامة هائلة. جزء من برنامج خلق العالم. العقل الكوني الذي خلق الانسانية لا يمكن أن يكرهنا

لأننا نقوم بالأخطاء أو نغضب من أولادنا. العقل الكوني يعرف أننا نحاول قصار جهننا
ويساندنا بحبه، كل واحد فينا يخطأ يوماً ما ويقوم باختيار خاطئ. لكن إذا كنا دائماً نعاقب
أنفسنا على أغلطنا، فإن هذا السلوك يصبح تدريجياً عادة ويصبح صعباً جداً التخلص منه.
وبالإضافة إلى ذلك يصبح أصعب أن نقوم باختيار ايجابي.

إذا كنتم تكرررون بدون ملل: "أنا أكره عملي. أنا أكره بيتي. أنا أكره مرضي. أنا
أكره علاقاتي. إنني أكره كل هذا" فإنه سيصبح من العبث أن ننتظر حياة سعيدة.

تذكروا أنه أي وضع صعب أو مزعج لا يظهر صدفة. لأنه يقف شيء محدد خلف
كل ظرف. سبب ما هام جداً. الدكتور جون خاريسون مؤلف كتاب "أحبوا مرضكم،
يعتبر أن الناس لا يجب أن يحاكموا أنفسهم بسبب أمراضهم أو عملياتهم الجراحية التي
تعرضوا لها. لأنه في الواقع يجب تهنئة النفس عند ظهور المرض، لأنه يلعب دوراً هاماً
كمرشد موثوق في اختيار الدرب الحياتي. يجب أن نفهم أن أي مشكلة لها علاقة مباشرة
مع نظرتنا تجاه الحياة. إننا ندخل رصيدنا في خلق المشاكل محاولين السيطرة على
أوضاع معينة وعندما ندرك ذلك سنجد المخرج من الوضع بدون الاضرار
بالصحة.

بالنسبة للكثير من الناس الذين أصيبوا بالسرطان أو أي مرض آخر غير قابل
للشفاء لاحظنا بوضوح عدم قدرتهم على قول كلمة "لا" للإدارة. فهم بقولهم (لا) يعانون
من عذاب شديد لدرجة أنه يمكن أن يتولد عندهم برنامج تدميري على مستوى العقل
الباطن، والذي سيقول كلمة لا بدلاً عنهم. كنت أعرف امرأة بعد أن عرفت أسباب
مرضها رفضت الرضوخ بدون اعتراض لمطالب والدها وبدأت ولأول مرة بالعيش لأجل
نفسها. في البداية كان صعباً جداً عليها أن تقول "لا" إلا أنها بعد فترة معينة اكتشفت
بسعادة أنها تعلمت وأنها تتماثل للشفاء.

مهما كانت المعتقدات السلبية في تفكيرنا أو في سلوكنا، فإننا دوماً نستطيع أن نتعلم
في الوقت المناسب كيف نجد المخرج من الوضع. لهذا من المهم طرح السؤال التالي على
النفس: "إلى ماذا سيوصلني هذا الوضع؟ ما الذي سأخرج به من هذا الوضع؟ هل ستحمل
تجربتي طبيعة ايجابية؟" إننا لا نحب أن نطرح أسئلة مماثلة على أنفسنا. لكن إذا أردنا
فعلاً أن نعرف الإجابة عليها والنظر لداخل نفوسنا فإننا سنعرف الحقيقة.

مثلاً يمكن أن تكون الاجابة كالتالي: "هكذا فقط أستطيع أن أحصل على اهتمام زوجي". بادراك ذلك تستطيعون أن تفكروا كيف تحصلون على نفس النتيجة بمساعدة أساليب أخرى أقل خطورة بالنسبة للصحة.

الفكاهة هي أحد الأساليب المحتملة للشفاء. إنها تساعدنا في أن نبعد عن أنفسنا الألم والتوتر وبهذا الشكل نتجاوز بطريقة أسهل الوضع المنهك. عندنا في خيرايد يخصص وقت معين للنكتة والمزاح. أحيانا ندعو إلينا "الأنسة الفكاهية" صاحبة الضحك الذي يعدي الجميع، لدرجة أنه لا يستطيع أحد البقاء جاداً في حضورها. لا يجوز تقبل كل شيء بصورة قريبة للقلب، كما أن الضحك يمتلك قوة مدهشة شاقية. إنني أنصحكم أن تذهبوا لحضور المسرحيات الكوميديّة القديمة عندما تكونون في مزاج سيء.

١- اهتموا بأجسامكم

عاملوا جسديكم وكأنه بيت رائع قدر لكم العيش فيه لبعض الوقت. كنتم ستحبون بيتاً كهذا وستهتمون به، أليس كذلك؟ يكفيكم في البداية أن تعيروا انتباهكم إلى الشيء الذي تفرضونه على جسمكم. في الوقت الراهن حصلت المخدرات والكحول على انتشار واسع وهما الأسلوبان الأشهر للهروب من الواقع. إذا كنتم تتناولون المخدرات ذلك لا يعني أنكم شخص عديم النفع. ذلك يعني شيئاً واحداً: أنتم حتى الآن لم تجدوا سبيلاً آخر لتحلوا مشاكلكم.

المخدرات تجذبكم: "خذونا! سنقضي وقتاً رائعاً". وهذه حقيقة. يمكنكم أن تصلوا إلى السماء السابعة. لكن المخدرات تشوه الواقع لدرجة أنكم في النهاية ستضطرون أن تدفعوا ثمناً هائلاً. بعد أن تتناولوا المخدرات فترة معينة، تسوء الصحة بحدة. في الدرجة الأولى يعاني جهاز المناعة، الشيء الذي يؤدي إلى تطور أمراض متنوعة. لاحقاً لن تستطيعوا أن تتركوا المخدر ولذلك قبل أن تتناولوه يجب أن تسألوا أنفسكم ما الذي يدفعكم إلى هذه الخطوة الخطيرة. ربما تمرّون بفترة عصبية وتريدون أن تصرفوا انتباهكم عنها؟

أما ما يخض الاستخدام الدائم للمخدر والتبعية له، فإن ذلك قصة أخرى تماماً. لم أصادف في حياتي انساناً يحب نفسه بصدق ويتناول المخدرات. إن المخدرات والكحول هي محاولة التخلص من الشعور بالنقص الذي حملناه معنا من طفولتنا. عندما نمر مرحلة السكر التخديري نشعر بأنفسنا أسوأ مما كنا عليه قبل ذلك. والأكثر من ذلك نحمل أنفسنا اضافياً الشعور بالذنب. وسيتوجب علينا أن نعرف أنه لا يجب الاختباء من

المشاعر. إن الشعور ليس خطراً، كما أن كل المشاكل تزول عاجلاً أم آجلاً .
دليل آخر على عدم محبة النفس هو التغذية الغير سليمة. إننا لا نستطيع أن نعيش بدون غذاء لأنه وقود أجسامنا. يحتاج جسمنا للغذاء لإنتاج خلايا جديدة. لكن حتى بعد أن تعرفنا إلى أصول التغذية السليمة نستمر بتناول المواد التي تضر بصحتنا وتؤدي إلى السمنة.
لقد تحولنا إلى حضارة لا تستطيع العيش بدون الأغذية المعلبة. ها نحن خلال عشرات السنين نمارس الحمية التي أسميها "الحمية الأمريكية العظيمة" أي أننا نتناول المواد المصنعة فقط. إننا نسمح لشركات متنوعة أن تخدعنا بمساعدة الخدع الاعلانية وأن تؤثر على عاداتنا الغذائية. حتى أطباء المستقبل لا يتلقون دروساً في التغذية السليمة. وجيد إذا أظهر طالب الطب اهتماماً بهذه المادة اختياريًا. الشيء الذي شاع تسميته بالطب الغير تقليدي، يعتمد بشكل رئيسي على العلاج بمساعدة الأدوية والتدخل الجراحي. العلوم حول أسس التغذية السليمة يمكن تعلمها ذاتياً فقط، وفق الرغبة الذاتية. التعامل باهتمام تجاه الطعام والحالة الصحية الشعورية هو اظهار للحب تجاه النفس. إذا بدأت تميلون إلى النوم بعد ساعة من الافطار، اسألوا نفسكم ماذا تناولتم خلال افطاركم. ربما كان ذلك شيئاً لا يستطيع جسمكم أن يهضمه في هذه الساعات الصباحية. انتبهوا إلى المواد الغذائية التي تقدم لجسمكم الطاقة، وكذلك إلى المواد التي تحرمكم منها. في هذه الحالة يمكن التصرف وفق أسلوب التجارب والأخطاء. ومن المفيد أن تستشيروا اختصاصياً جيداً سيجيب على جميع أسئلتكم.

٩ - إنني أشير بكثرة إلى أهمية العمل مع المرأة.

إنها طريقة جيدة جداً لمعرفة ما الذي يوقفنا عن محبتنا لنفسنا، توجد عدة أساليب، للعمل مع المرأة. إليكم مثلاً واحداً من المفضلين عندي. في الصباح يجب قبل كل شيء أن تتقدموا من المرأة وتسالوا أنفسكم ناظرين إلى صورتكم: "ماذا أستطيع أن أفعل من أجلك اليوم؟ ما الذي سيجلب لك المتعة والفائدة؟ وبعدها يجب الاستماع بانتباه لأجوبة الصوت الداخلي. استرشدوا بنصائحه خلال النهار. يحدث أن البعض لا ينجحون في تلقي الجواب. وسبب ذلك أنهم كانوا قبل ذلك يعنفون أنفسهم كثيراً، فالصوت الداخلي لم يعتاد بعد على الاستجابة للصوت اللطيف المليء بالمحبة.

إذا تعرضتم خلال النهار للازعاج، اقتربوا من المرأة وقولوا: "رغم كل شيء"

أحبك". جميع الأحداث تملك بداية ونهاية، أما حبكم فهو لا نهائي وهذا هو الأهم. أما إذا حدث شيء جيد، انظروا من جديد في مراتكم وقولوا: "شكراً". كونوا ممتنين لأنفسكم لأنكم شعرتم بالسعادة. بوقوفكم أمام المرأة يمكنكم أن تتعلموا العفو. جربوا أن تسامحوا أنفسكم والآخرين. بنظركم إلى المرأة يمكن أن تتحدثوا مع الذين لا تجرؤون أن تتعاملوا معهم وجهاً لوجه. يمكن التفاهم مع الأهل والادارة والأطباء والأولاد والحبيب. يمكنكم أن تقولوا الشيء الذي تخافون أن تقولوه في وضع آخر، وتذكروا أنه في النهاية دوماً يجب أن تطلبوا من "محدثكم" الحب والاستحسان، لأنه ذلك بالتحديد ما تحتاجون إليه.

الناس الذين لا يشعرون بالحب تجاه أنفسهم لا يعرفون كقاعدة كيف يسامحون وتنتج من ذلك علاقة مباشرة: (بدون أن تسامح لن تقدر أن تحب). عندما نسامح ونطلق السخط من نفوسنا، نزيل عن أكتافنا حملاً ثقيلاً لا مقدرة لنا على حمله ونفتح قلبنا للحب. يقول الانسان: "شعرت بنفسي ارتاحت!" وهذا طبيعي لأنه تخلص للتو من ثقل كهذا. الدكتور جون خاريسون يعتبر أنه بعد أن نسامح أنفسنا وأهلنا وبعد أن نحرر كل السخط المتراكم من السنين الماضية فإننا نعالج جسمنا علاجاً لا يقدر عليه أي دواء كيميائي.

يجب أن تجتهدوا كثيراً حتى يتوقف أولادكم عن محبتكم. لكن إذا حدث شيء كهذا فإنهم سيسامحون بصعوبة كبيرة. عندما لا نستطيع السماح ولا نستطيع أن نتخلص من سخطنا فإن الماضي يطرد من حياتنا الحاضر. وإذا لم نعش في الحاضر فكيف سنبنى المستقبل؟ إن نفايات الماضي تتحول بعد فترة إلى ملقى زباله هائل.

من المفيد جداً التلطف بالمصادقات الايجابية أمام المرأة. بهذا الشكل تتعلمون كيف تتعرفون على حقيقة أنفسكم. إذا تلقيتم جواب المصادقة وكان صوتاً داخلياً ثرثاراً يقول: "هل تمزح؟ هذا كذب. أنت لا تستحق ذلك" اعتبروا أنكم تلقيتم هدية قيمة. إن التغييرات مستحيلة طالما أنكم لم تعرفوا ماذا عليكم أن تغيروا بالتحديد. إن تدمير الأصوات المزيفة الداخلية هو في الحقيقة مفتاح لاكتساب الحرية. ردوا على الوضع السلبي بالتأكيد الايجابي: "إنني الآن أستحق كل الخيرات. إنني أسمح للانفعالات المفيدة واللطيفة أن تملأ حياتي" ردوا هذا التأكيد حتى يصبح جزءاً من حياتكم.

لقد رأيت كيف تتغير العائلات أمام ناظري عندما يمارس فيها شخص واحد المصادقات الايجابية. كثيرون يأتون إلينا في خيرايده ممن تسود في منازلهم أجواء باردة

جداً. فلنقل أنه يرفض الأهل أن يتحدثوا مع الأولاد. في هذه الحالة ننصح بالمصادقات التالية: " عندي علاقات رائعة دافئة ومنفتحة من الحب والثقة مع كل عنصر في عائلتي ومع أمي كذلك. " يمكن تغيير المصادقة بحسب المشكلة المحددة. إنني أنصحكم في كل مرة تأتيكم فيها فكرة حول الأسرة أو أحد أعضائها، اقربوا من المرأة ورددوا هذه المصادقة من جديد. ولكم هو رائع عندما يبدأ الأهل بعد ثلاثة أو ستة أو تسعة أشهر بحضور الاجتماعات.

١٠- أحبوا أنفسكم الآن.

لا توجّلوا محبة أنفسكم إلى أن يصبح كل شيء على ما يرام عنكم. عدم الاكتفاء الذاتي الدائم هو مجرد عادة مكتسبة. إذا كان باستطاعتكم أن تكونوا راضين عن أنفسكم الآن، إذا كان بإمكانكم أن تحبوا وتستحسنوا أنفسكم الآن مباشرة فذلك يعني أنكم جاهزون لتتمتعوا بتلك الأشياء الجيدة التي ستصبح جزءاً من حياتكم. بعد أن تتعلموا كيف تحبون أنفسكم، سيكون بإمكانكم أن تحبوا وتتقبلوا الآخرين.

إننا لا نستطيع تغيير الآخرين لذلك يفضل أن نتركهم بحالهم. عندما نحاول تغيير شخص ما فإننا نصرف كمّاً هائلاً من الطاقة، لو أننا صرفنا نصفها فقط على أنفسنا لكننا الآن مختلفين تماماً. وطبعاً كان التعامل تجاهنا سيختلف كلياً.

أنتم لا تستطيعون تعليم أحد ما الحياة. كل واحد يحب أن يجد طريقه الخاص. كل ما هو سهل عليكم هو ادراك أنفسكم. ومحبة النفس هي الخطوة الأولى في هذا الاتجاه. إنها تساعد على الصمود أمام التأثيرات الهدامة التي يمكن أن يؤثر بها بعض الناس علينا. إذا اضطررتم أن تتعاملوا مع انسان موجه ضد جميع التغييرات الجيدة، عليكم فقط أن تحبوا أنفسكم بصدق وسيبعد القدر عنكم جميع المشاكل.

أحدى النساء أثناء محاضرتي قالت أن زوجها انسان سيء جداً وأنها لا تريد أن يقع تحت تأثيره طفليها الصغيران. عرضت عليها أن تمارس المصادقات الإيجابية، وتحديداً أن تردد أن زوجها انسان رائع. ومعيلاً أسرته وأنه يعمل جداً لتحسين نفسه. لقد قلت أن عليها أن تؤكد الشيء الذي تريد رؤيته في المستقبل. وكان عليها أن تعود إلى المصادقات في كل مرة كان يظهر فيها الطبع السيء لزوجها. لكنني نبهتها أن العلاقات يمكن أن تبقى كالسابق وأن ينتهي كل شيء بدمار الزواج. عدد الانفصالات في بلدنا ينمو

بصورة مستمرة. لذلك كنت أرغب أن أطرح على النساء سؤالاً واحداً. يجب أن تطرحنه على أنفسكم قبل أن تلدن أطفالاً ، وهو: "هل أنا جاهزة لأعيل أولادي بمفردي؟ في الوقت الحاضر في أمريكا صار طبيعياً تربية الأولاد بدون مشاركة الوالد. الأم تتحمل أعباءً إضافية من أجل سعادة الأسرة. لقد مر الوقت الذي كان فيه الزواج يستمر مدى الحياة. ويجب اعتبار ذلك.

إننا كثيراً ما نحاول الحفاظ على العلاقات التي تمتلأ اذلالاً واستهزاءً سامحين لأنفسنا بالانخفاض والتراجع على جميع المستويات. إننا دوماً نردد: "إنني لا أستحق الحب لذلك سأصبر وأبتلع دموعي بصمت. إنني أستحق معاملة كهذه. الآن لا يحتاجني أحد". إن نصائحي تبدو مبسطة. ورغم ذلك فأنا مستعدة أن أكرر مراراً بأن الأسلوب الأكثر فعالية لتجنب المشاكل بهدوء هو محبتنا لأنفسنا كما إنني أو من بذلك بصدق لأن الاهتزازات التي تصدر عنا ستجذب إلينا الناس المحبين.



محبتنا للطفل في داخلنا

ليس لديكم قرب حقيقي مع الناس؟ ربما لأنكم بعيدون جداً عن الطفل في داخلكم؟
إنه خائف. أو ربما يتألم. إذا ساعده.

يبدو لي أنه أن الأوان لتتطرق إلى إحدى أهم مواضيعنا وهو شفاء الطفل الذي يعيش في كل شخص راشد. أغلبنا نسي ذلك الطفل ولا يعير رجاءه المساعدة أي انتباه. لا يهم كم تبلغون من العمر. لأنه مهما يكن يختبئ في داخلكم طفل صغير يحتاج إلى الحب والتشجيع. حتى لو كنت امرأة عملية ومستقلة فإنه تعيش في داخلك طفلة صغيرة رقيقة تحتاج للمساعدة. أما إذا كنت رجلاً فلتكن ألف مرة سوبرمان فإنه يختبئ تحت مظرك الخارجي طفل صغير يرغب بشدة الحب والحنان.

إن الإدراك والذاكرة البشرية يحتفظان بالذكريات التي تصورنا في أعمار مررنا بها. جميع "الأنا" الكثيرة لسنين مختلفة تساق معنا عبر الزمان، بدءاً من لحظة الولادة. عندما لا تسير أمورنا على ما يرام، فإننا كالأطفال مستعدين لنؤمن بأن شيئاً ما ليس على ما يرام عندنا. الأطفال يظنون أنهم بتصرفهم بصورة صحيحة يمكنهم دوماً أن يكسبوا محبة أهلهم. وفي هذه الحالة لن يعاقبوا.

عندما يريد الطفل شيئاً ما ولا يحصل عليه يبدأ بالاعتقاد بأنه ليس حسناً كفاية وأنه ناقص. وبهذا الشكل عندما تكبر نتخلى تدريجياً عن كل السمات المميزة في طبيعتنا. علينا أن نكون أنفسنا من جديد. دعونا نقوم بذلك الآن. علينا قبل كل شيء أن نتقبل في أنفسنا كل ما بغضناه سابقاً. أن نتقبل ذلك الجزء من نفسنا الذي كان يبدو مضحكاً وسخيفاً وغير مرتب ومرعوب. ذلك الإنسان الصغير الذي تلوث وجهه بالكعكة.

أنا أعتقد أننا نتخلى عن أنفسنا في سن الخامسة تقريباً. إننا نتخذ قراراً كهذا لأننا نظن أننا ناقصون وسيئون من ناحية ما. ولم نعد نريد أن يكون عندنا شيء مشترك مع ذلك الطفل الخائف والغبي.

بالإضافة إلى ذلك يعيش في داخلنا والدانا أو أحدهما على الأقل. وهما كقاعة يعنفون باستمرار الطفل في داخلنا. استمعوا إلى حديثكم الداخلي وستسمعون تدمراً. إن

ذلك أحد والديكم الذي يذكركم بأنكم لا تصلحون لشيء.

بهذا الشكل تندلع الحرب في داخلنا. ومنتقد أنفسنا بنفس الكلمات التي استخدمها أمنا: "أنت غبي، أنت سيئ". أنت تقوم بكل شيء ليس كما يجب. خربت من جديد" لذلك عندما تكبر إما أن نتجاهل طفلنا الداخلي أو ننتقده بياس. ولا نستطيع أبداً أن نتنازل عن هذا الأسلوب في التعامل مع أنفسنا.

كل مرة عندما نقولون لأنفسكم أنكم خائفون تذكروا طفلكم الداخلي. إذ أنه هو الذي يتلفظ بهذه الكلمات. الكبار كقاعدة لا يخافون. لكن هؤلاء الكبار أنفسهم لا يريدون أن يساندوا ويهدؤوا الطفل. بدون ذلك لن يجدوا أبداً لغة مشتركة مع أنفسهم. اسمحوا للراشد والطفل في داخلكم أن يتحادثا. ربما ستبدو هذه الفكرة مضحكة بالنسبة لكم لكن لا ترفضوها. إنها تنفع. فليفهم الطفل ويصدق أنكم لن تديروا له ظهركم ولا بأي ظرف من الظروف ولن تتركوه في خطر. ستكونون دوماً إلى جانبه ولن تتوقفوا عن محبته أبداً.

فمثلاً عندما كنتم أطفالاً، هاجمكم كلب وربما عضكم. وهكذا فإن طفلكم الداخلي ما زال يخاف من الكلاب. ولا يهم كم بلغت من العمر لأنه ما إن يظهر كلب من بعيد حتى تجفوا مباشرة. إنه الطفل يتحدث في داخلكم. هنا تحديداً عليكم أن تظهروا الحكمة والطيبة الأبوية لتهدئة الصغير. قولوا له: "كل شيء على ما يرام. إنني كبير وسأهتم بك. لن أسمح للكلاب بعضك. لا تخف".



معاشرة الطفل في داخلها

ربما بدأ بعضكم التعامل مع الطفل في داخله. لقد تم تكريس الكثير من الكتب والمحاضرات واللقاءات لهذا الموضوع. أريد أن أعرفكم على بعض الأساليب العملية لذلك. ابحثوا عن صورتكم الطفولية. انظروا إليها. أمامكم طفل مسكين مزعوج أم طفل سعيد؟ تحدثوا إليه. إذا كان خائفاً اسأله لماذا واعملوا شيئاً ليصبح حاله أفضل. حاولوا أن تجدوا عدة صور. تكلموا مع كل (أنا) من "أناكم" بمفرده.

وكذلك يمكنكم من جديد التوجه للتمرين أمام المرأة. إذا كان لديكم لقب في طفولتكم تذكروه. خذوا علبة المناديل الورقية لتجفيف دموعكم واجلسوا أمام المرأة. يجب أن تجلسوا بالتحديد لأنكم في حالة أخرى ستبتعدون عن المرأة عندما يصبح صعباً عليكم أو تشعرون بالاستياء. اجلسوا وابدؤوا المحادثة.

تمرين فعال آخر هو المعاشرة بصورة رسائل. بهذا الشكل يمكنكم أن تحصلوا على معلومات هامة جداً حول أنفسكم. خذوا قلمين من لونين مختلفين. السؤال المطروح على أنفسكم اكتبوه باليد اليمنى. وبعدها اسمحوا للطفل في داخلكم أن يجيب مستخدماً يديكم اليسرى. إنه تمرين ممتع ومسل جداً. عندما تكتبون السؤال فإن "الراشد" واثق من أنه يعرف الاجابة عليه. لكن الوضع غير ذلك فالاجابات دوماً تكون مفاجئة.

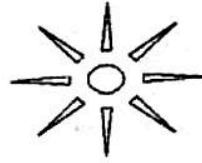
كما تستطيعون أن ترسموا سوية. ربما كان الكثير منكم يحبون في طفولتهم أن يرسموا ويلونوا. حتى أوحوا لكم أنكم يجب أن تكونوا مرتبين ولا تخرجوا خلف الحدود الموضوعه للتلوين. ابدؤوا بالرسم من جديد. صوروا بيدكم اليسرى الحدث الذي حصل قبل قليل. أعيروا انتباهكم لما تشعرون به. ا طرحوا سؤالاً على الطفل وتابعوا الرسم بنفس اليد. انظروا ماذا سينتج من ذلك.

تستطيعون استخدام هذا الاسلوب في اجتماعات فرق الدعم والمساعدة. الجميع يرسم صورته ثم يجلسون في دائرة ويدرسونها ويناقشونها. أنتم لا تتصورون أية معلومات هامة تستطيعون الحصول عليها بهذه الطريقة!.

العبوا مع طفلكم الداخلي. افعلوا الشيء الذي يحبه. ماذا كنتم تحبون فعله عندما

كنتم صغاراً؟ ومتى مارستم ذلك آخر مرة؟ غالباً لا يسمح الوالد في داخلنا للطفل أن يمرح لأن المرح يزعجه. لكنه يجب أن يُظهر الطيبة تجاه الطفل. لأنه يحبه. لذلك لا تخافوا من المرح واللهو. أنتم تملكون الحق بأن تقفزوا إلى كومة الأوراق الجافة وتركضوا تحت سيل الماء من الخرطوم. تذكروا أنفسكم في طفولتكم. انظروا كيف يلعب الأطفال. وسترجع إليكم مقدرة التمتع باللعب والمرح.

إذا أردتم حياة سليمة مليئة بالانطباعات اطلبوا المساعدة من طفلكم الداخلي. وسيعلمكم كيف تكونون مرحين وطبيين. وأنا أعدكم أن الحياة ستصبح أكثر مرحاً.



الكم العظيم من "الأنبا"

إن الحب تجاه شخص آخر والزواج شيء رائع. لكنه على الأغلب زائل. بينما قصة الحب مع النفس أبدية. إنه للأبد. أحبوا الأسرة داخل أنفسكم: الطفل والوالد والسنين التي تفرق بينهما.

تذكروا أنه بالإضافة إليهما يعيش في داخلكم المراهق. رحبوا به، وبعدها عاملوه كما عاملتم الطفل الصغير. اسألوه نفس الأسئلة التي طرحتموها على الطفل. ساعدوه على إيجاد مخرج من الوضع المزعج، ساعدوه أن يدرك اللحظات الحياتية القلقة المرتبطة بالنضوج الجنسي. افعلوا ما بوسعكم ليتخلص من الصعوبات التي اضطر أن يصطدم بها في سنوات شبابه. تعلموا كيف تحبون المراهق في داخلكم بنفس القوة التي أحببتم بها الطفل.

ليس باستطاعتنا أن نحب ونقبل بعضنا البعض طالما لم نتعلم كيف نحب ونقبل الطفل الضائع داخلنا. كم يبلغ من العمر؟ ثلاثة، أربعة، خمسة؟ عادة أصغر من الخمسة: لأنه في هذا السن تقريباً يدخل الطفل داخل نفسه ويبدأ الصراع من أجل الوجود.

خذوا بيد الطفل في داخلكم واشعروا بالمحبة تجاهه. اجعلوا حياتكم المشتركة سعيدة. قولوا لنفسكم: "أريد أن أتعلم كيف أحب الطفل في داخلي. إنني فعلاً أريد ذلك". إن الكون بلا شك سيستجيب على ندائكم. ستجدون طرق الشفاء داخل الطفل وداخل أنفسكم. إذا كنتم تسعون إلى ذلك، فيجب عليكم أن تعيشوا مشاعركم الحقيقية وتسيروا نحو الشفاء. تذكروا أن القوة العليا جاهزة دوماً لتدعنا في مساعينا.

بغض النظر عن طفولتكم كيف كانت - حزينة أم سعيدة - أنتم فقط أنتم تحملون الآن مسؤولية حياتكم. تستطيعون أن تضيعوا الوقت عبثاً، تشتكون من بخل الأقارب أو الجو الكئيب لبيبتكم الأهلي. بتصرفكم بهذا الشكل تحتفظون بانطباع حول أنفسكم بأنكم ضحية مسكينة ومعذبة. مدخل كهذا محتمل، لكن إذا لم تتنازلوا عنه. فلن تروا السعادة في حياتكم.



التقدم في السن والهرم

حاولوا أن تفهموا والديكم وسيفهمونكم.

إن أصعب فترات حياتي ونموي هو سن المراهقة. في هذه المرحلة ظهر لدي كم هائل من الأسئلة، لم أكن أرغب الحصول على أجوبة جاهزة عليها وخاصة من الكبار، كنت أرغب بمعرفة كل شيء بنفسني ولم أكن أصدق أحداً. وعدائي الأكبر كان موجهاً إلي والداي لأنهم جعلوني أعاني. لم أكن أفهم كيف كان زوج والدتي يعاملني بهذه الطريقة وكيف كانت أمي تغض الطرف عن كل ذلك. لقد كنت أشعر بنفسني مخدوعة وغير مفهومة. وكنت متأكدة أن العالم كله ومن ضمنه أسرتي موجهون ضدي.

لاحقاً من خلال معاينتي للكثير من الناس وخاصة الشباب اكتشفت أن شعور الانسلاخ عن الأهل موجود عند الكثيرين. وإيكم بعض الكلمات التي يصف بها المراهقون علاقاتهم مع والديهم: (في القفص، تحت المراقبة، يتجسسون، لا يفهمون).

طبعاً من الرائع أن يكون عندنا أهل قادرين على التأقلم مباشرة مع كل جديد. لكن في أغلب الأحيان لا يحدث شيء كهذا. إن أهلنا أشخاص عاديون مثلنا. ورغم ذلك ننزعج منهم عندما يظلموننا أو يتصرفون بغير عقلانية.

مرة جاء إلي للمعاينة شاب. كانت عنده علاقات متوترة جداً مع والده. كان الشاب يشعر أنه لا يربطهم شيء. كان الوالد يفتح فمه فقط ليعنف ولده. وقد سألت الشاب إن كان يعرف كيف كان الجد يعامل والده. وحصلت على جواب سلبي. لقد مات الجد قبل ولادة الحفيد. فعرضت على الشاب أن يتحدث إلي والده ويسأله عن طفولته كيف قضاها وكذلك أن يستوضح عن التأثير الذي تركته الطفولة على حياته. في البداية تردد الشاب. كان جداً خائف أن يقع في موقف سخيف أو أن يسبب مشادة. لكنه رغم ذلك تشجع ليقوم بذلك. في المرة المقبلة عندما قابلته بدا لي أكثر هدوءاً. لقد قال لي أنه لم يكن يتصور كم كانت صعبة طفولة والده. وتبين أن الجد كان يصبر أن يسميه أولاده بلقب "سير" أي سيد وأن يكونوا أهدأ من الماء وأخفض من العشب. وإذا تجرأ أحدهم واعترض كان يضرب بالسوط. فليس مدهشاً أن الوالد كبر سريع الغضب.

إننا عندما نكبر نقول لأنفسنا: "سأربي أولادي بطريقة أخرى". لكن ما نعرفه هو علوم العالم المحيط بنا. وعاجلاً أم آجلاً سنبدأ بلا وعي بتقليد والدينا.

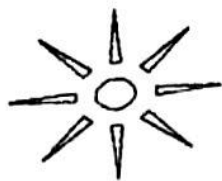
فلنعد إلى قصة الشاب. إنني واثقة أن والده لم يكن لديه قصد واضح لاهانة طفله. إنه ببساطة كان يسير على الدرب الذي مهد له سابقاً والمعروف له منذ طفولته. لقد قام الشاب بخطوة للتفاهم مع والده، وحاول أن يفهمه وبالنتيجة وجدوا لغة مشتركة. طبعاً كان عليهما أن يعملوا كثيراً ليحسنا علاقاتهما ويقرباها من الكمال. لكن على الأقل حاول الوالد والابن أن يغيرا الوضع.

إنني واثقة أنه يجب على كل شخص أن يجد الوقت ليستوضح كل شيء حول طفولة والديه. إذا كان والديكم أحياء أسألوهم: "ماذا تتذكرون من طفولتكم؟ ماذا كانوا يحبون في عائلتكم؟ كيف كان يعاقبكم أهلکم؟ ما هي المشاكل التي كانت عندكم؟ هل كان الذين تذهبون للقائهم يعجبون أهلکم؟ هل كنتم تعملون في طفولتكم؟".

بمعرفة أكثر حول أهلنا سنفهم تدريجياً في أي ظروف تشكلت طباعهم. وسنفهم لماذا يعاملوننا بهذه الطريقة تحديداً. بتعلمنا كيف نعاني مع أهلنا سنرى حياتهم في ضوء آخر تماماً وسيساعدنا ذلك على محبتهم أكثر. على الأغلب ستتغير علاقاتنا معهم وسيصبح التعامل على أساس المحبة والاحترام المتبادل والثقة.

إذا كان صعباً عليكم أن تبدؤوا الحديث مع أهلکم، ابدؤوا المحادثة أمام المرأة. في البداية تخيلوا أنهم يقفون أمامكم، وقولوا لهم: كنت أرغب بسؤالكم عن أمر ما". تدرّبوا خلال عدة أيام. سيساعدكم ذلك بأن تفكروا ماذا تحديداً ستقولون لهم.

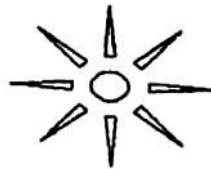
يمكن كذلك أن تتحدثوا فكرياً مع أهلکم أثناء التأمل. إنه أحد أفضل الأساليب لتتقوا بالشيء الذي يؤلمكم في روحكم وأن تحلوا مشاكلكم المشتركة. سامحوا والديكم ونفسكم. أخبروهم عن حبكم. ثم حضروا نفسكم لتتكلّموا معهم جدياً في العالم الواقعي.



الأولاد يتعلمون من أفعالنا

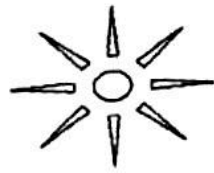
الأولاد لا يفعلون أبداً ما نقوله لهم. لكنهم بالمقابل يرون تصرفاتنا. وعبثاً نوحى لهم: "لا تدخن، لا تشرب، لا تتناول المخدرات، إذا كنا نمارس نحن ذلك. يجب أن نحاول أن نكون لهم مثلاً في كل شيء وأن نعيش بالطريقة التي نطلبها منهم. عندما يتعلم الأهل كيف يحبون أنفسهم تصل العلاقات داخل الأسرة إلى انسجام مدهش: الأولاد يميلون إليهم ويظهر عندهم شعور جديد باحترام الذات ويبدؤون بتقدير أنفسهم على ما هم عليه. أريد أن أعرض عليكم التمرين الذي ينمي عندكم الشعور بالاحترام الذاتي. اطلبوا من أولادكم أن يعددوا الأهداف التي يريدون تحقيقها بعد عشر سنوات، بعد سنة، بعد ثلاثة أشهر. وافعلوا ذلك بنفسكم. وبعدها اعرضوا على الأولاد أن يصفوا كيف يرون حياتهم المستقبلية. والأصدقاء الذين يرغبون بامتلاكهم. اسمحوا لهم أن يعددوا أهدافهم مع وصف مختصر لكل واحد وكذلك أساليب تحقيق هذه الأهداف. لا تنسوا أن تشاركوا أنتم أيضاً في هذا التمرين.

احملوا هذه القوائم بيدكم بصفتها تذكيراً حول الأهداف. بعد ثلاثة أشهر تفحصوها مع أولادكم. هل تغيرت الأهداف؟ لا تسمحوا للأولاد بممارسة تعذيب النفس إذا لم يحققوا ما رغبوا به. القائمة يمكن تغييرها دائماً. الشيء الهام فعلاً هو أنه يوجد عندكم وعند أولادكم شيء تسعون إليه.



الطلاق

إذا انفصل الوالدان أو تطلقا، فإنه من المهم جداً أن يساند أعضاء الأسرة بعضهم بعضاً. بالنسبة للطفل ستكون صدمة كبيرة إذا قيل له أن أحد والديه سيء. وأنتم بصفتم أهلاً، ضروري جداً أن تعرفوا كيف تحبون أنفسكم رغم كل الظروف السيئة. المحبة تجاه النفس يجب أن تتغلب على شعور الخوف والغضب. أولادكم يتعلمون الشعور منكم. إذا كنتم تشعرعون بالألم والمعاناة، فإن أولادكم بلا شك سيشاركونهم نفس الشعور. اشرحوا لهم أن معاناتكم كلها لا علاقة لها بهم، بعلاقاتكم معهم. لا تسمحوا لهم بالتفكير بأنهم هم المتسببون بطلاقكم. هذا هو أول شيء يخطر ببالهم. قولوا للأولاد بأنكم تحبونهم كثيراً وستكونون دوماً معهم. إنني أنصحكم أن تتمرنا كل يوم أمام المرأة. ردوا المصادقات حول اجتيازكم فترة الاختبارات تلك بسهولة وبدون توتر داخلي. قولوا لأنفسكم أن كل شيء سيكون على ما يرام. أطلقوا انفعالاتكم المرضية بحب وتمنوا السعادة لكل من يملك أية علاقة مع هذا الوضع.



الشيخوخة النبيلة

كثيرون جداً يخافون من الهرم. نحن لا نريد أن نبدو شيوخاً. إننا نعامل عملية الكبر كشيء مرعب ومقزز. ورغم ذلك فالشيخوخة جزء لا يتجزأ من الدورة الحياتية وهي طبيعية تماماً. لكننا إذا لم نكن جاهزين لتقبل الطفل في داخلنا، فكيف سنقدر أن نتنقل إلى المراحل التالية من تطورنا؟

فلنفترض أنكم لم تشيخوا. أي بديل عندكم لذلك؟ هل تغادرون الكوكب. إن ثقافتنا ولدت ظاهرة أسمها "ثقافة الشباب". رائع عندما نحب أنفسنا في شبابتنا ونضوجنا. لكن من قال أنه لا يمكننا أن نحب أنفسنا في سن الشيخوخة؟ لقد قدر لنا أن نمر عبر جميع مراحل الحياة.

كثير من النساء يعانين من القلق والخوف عندما يفكرن بالشيخوخة. إن الشيخوخة تعني أن نلاحظ على وجوهنا تجاعيد جديدة، وأن ننزع صباحاً الشعر الشائب ونضع الكريمات على وجوهنا. إنه خبرة اضافية من الضروري أن نكتسبها خلال تواجدها على هذا الكوكب. أنا أستطيع أن أفهم أننا لا نريد أن نكبر لأننا لا نحتاج إلى أمراض جديدة. لكن دعونا لا نخلط كل شيء في كومة واحدة. لا يجب أن نفكر أن السبيل إلى الموت يمر عبر المرض وحده. أنا مثلاً لا أؤمن بأننا يجب أن نموت نتيجة المرض.

أنا أعتقد أنه يجب علينا في واقع الأمر يجب أن نموت بطريقة أخرى. أي أننا عند لحظة ما ننهي كل أعمالنا التي كان علينا فعلها في هذه الحياة وعندها نستطيع أن نستلقي لنتراخ أو ننام وأثناء النوم نتنقل بهدوء. لأجل ذلك لا يجب أن نكون مرضى لدرجة الموت. وليس من الضروري أبداً أن نستلقي في المشفى وأن نعاني لنغادر هذا الكوكب. هناك كم هائل من الكتب تحت تصرفنا والتي تعلمنا كيفية حفاظنا على صحتنا. لا تضعوهم جانباً. عندما نشيخ نريد أن نشعر بحالة ممتازة وأن نكون مستعدين لأي مفاجأة نقدمها لنا الحياة.

منذ فترة قصيرة مضت وقعت مقالة صحفية أمام ناظري شغلت اهتمامي. كانت تتحدث حول اكتشاف تم في أحد المراكز العلمية في سان فرانسيسكو، حول أن عمر الجسم البشري لا يحدد بالمورثات، بل يحدد "بالساعة البيولوجية" التي يفترض أنها موجودة في ناحية الدماغ. آلية هذه "الساعة" تحقق مراقبة اطلاق برنامج هرم الجسم وسيره

الطبيعي. يتحكم عمل "الساعة" بشكل أساسي بعلاقتنا تجاه عملية الهرم. مثلاً، إذا كنتم تعتبرون أن سن ٣٥ هو سن متوسط فإن قناعتكم ستسبب تغيراً بيولوجياً محدداً في جسمكم وستسرع عملية الكبر بعد ٣٥. كيف يعجبكم ذلك؟ فلنفترض إننا في لحظة ما حددنا لنفسنا ما هو السن المتوسط وما هي الشيخوخة. لكن الحقيقة أننا ربطنا الساعة "البيولوجية"؟ إنني أتصور كل الوقت أنني سأكون عجوزاً نشيطة في سن ٩٦. رغم أنني أعرف أن علي أن أبذل جهوداً هائلة وأحافظ على صحتي.

تذكروا أن ما تزرعون تحصدون. أعطوا لنفسمك الاعتبار الكامل بكيفية تعاملكم تجاه الناس الهرمين. عندما تشيخون سيعاملكم الناس بنفس الطريقة. إذا كانت لديكم تصورات محددة حول سن الشيخوخة، لا تتسوا أنها ستتدخل إلى عقلكم الباطني. إن قناعاتنا وأفكارنا وتصوراتنا حول الحياة وحول أنفسنا تصبح دائماً حقيقة بالنسبة لنا.

تذكروا أن الانسان يختار والديه قبل أن يظهر إلى العالم. ويرتكز أساس اختياره على ضرورة اتقان دروس جديدة مهمة. إن "أناكم" الأعلى كانت تعرف الظروف التي قدر لكم أن تمرؤا بها في هذه الحياة لتتابعوا نموكم الروحي اللاحق. لذلك مهما كانت العلاقات التي تشكلت عندكم مع والديكم تقبلوها. ولا يهم ما يقولون أو يفعلون لأنكم في نهاية الأمر جئتم إلى الأرض لتتعلموا محبة أنفسكم.

وعندما تصبحون أهلاً اسمحوا لأولادكم بأن يحبوا أنفسهم. اهدوهم فضاء كافياً ليستطيعوا التعبير عن أناهم بفرح وبدون أن يلحقوا الضرر بأحد. تذكروا أن أولادكم أيضاً يختارونكم. سيكون علينا جميعنا أن ندرك دروساً هامة جداً.

الأهل الذين يحبون أنفسهم سيعلمون طفلهم بسهولة كيف يعامل نفسه بنفس الطريقة. عندما نشعر بقيمةنا نستطيع عندها بمثالنا الشخصي أن نعلم أولادنا احترامهم لأنفسهم. كلما تدرّبنا أكثر على فن محبة النفس كلما تقبل أولادنا أسرع هذا التعامل تجاه الحياة.



التوجه نحو الحكمة الداخلية

عندما نخاف نسعى إلى إخضاع كل شيء لمراقبتنا. وبهذا الشكل لا نسمح بحدوث التغيرات الايجابية في حياتنا. تقوا بالحياة إذ يوجد فيها كل ما نحتاج إليه. القوة الداخلية تسمح بتحويل أعظم أمنياتنا إلى حقيقة. يمكننا أن تعطينا الكثير جداً مباشرة. الحاجر الوحيد أمام ذلك هو عدم قدرتنا على الانفتاح وتقبل هدايا الكون. إذا أردنا شيئاً ما فإن القوة العليا لن تقول أبداً: "حسناً فلننظر". إنها ستستمع بسرور إلى رغبتنا وتعمل على تنفيذها، لكننا يجب أن نكون جاهزين لذلك. وإلا فإن رغبتكم ستنتقل إلى مستودع الأمانى الغير محققة.

كثير من الناس يسمعون محاضرتي شابكين ذراعيهم على صدرهم. إنني أنظر إليهم وأفكر: "كيف سيستطيعون ادخال شيء ما إلى أنفسهم؟". لكم هي رائعة ورمزية حركة الأحضان المفتوحة. بهذه الحركة نقول للكون أننا نتقبله. ولن يبق نداءكم بدون جواب. كثيرون يخافون الانفتاح لأنهم يخافون أن يدخل السوء إلى نفوسهم. ربما هذا الذي سيحصل إذا لم يتغير التوجه الداخلي، ولم تختف القناعة في أنهم يمكن أن يجذبوا إلى أنفسهم الحزن والموت فقط.

عندما نتكلم حول الازدهار يخطر ببال أغلبية الناس فكرة المال. لكن هناك العديد من المفاهيم التي تدخل تحت مفهوم الازدهار، مثلاً الوقت، الحب، النجاح، الراحة، الجمال، العلم، العلاقات المتبادلة، الصحة وطبعاً المال.

إذا كنتم تسرعون دوماً ولا تتجحون في شيء فذلك سببه عدم كفاية الوقت. إذا بدا لكم أنكم لن تحققوا النجاح أبداً، فإن أفكاركم ستتحقق. عندما تؤمنون بأن الحياة مليئة بالصعاب والمخاطر فإنكم تتواجدون دوماً في حالة توتر. إما إذا اقتنعتم بأنكم أغبياء جداً لتتركوا الأشياء الصعبة، فإنكم لن تجدوا السبيل أبداً إلى الحكمة الكونية. إذا كنتم تشعررون بنقص حاد في المحبة ولا تتجحون في علاقاتكم الاجتماعية مع الناس، سيكون صعباً عليكم أن تجذبوا الحب إلى حياتكم.

وماذا بشأن الجمال؟ إن الجمال حولنا. هل ترون الجمال وغزارته على الأرض أم ترون كل شيء قبيحاً وضئيلاً؟ هل صحتكم جيدة أم تشعررون دوماً بأنكم مرضى؟ هل

تصابون بالرشح بسهولة؟ هل كثيرة هي المرات التي يؤلمكم فيها شيء ما؟ وأخيراً
لنتطرق لموضوع المال. كثيرون يشكون من عدم كفاية النقود. ما هي الموارد التي
تتحكمون بها؟ ربما أنكم تعتبرون أنكم تمتلكون الحق بملكية قيم معينة فقط؟ من حددها لكم؟
إن البنود المحدودة لا علاقة لها مع فكرة الحصول على شيء ما من أحد ما.
الناس يتميزون بتفكير: "أريد أن أحصل على هذا، هذا وهذا أيضاً". لكن الوفرة والازدهار
هما نتيجة لقدرتكم على التقبل. عندما لا تحصلون على ما تريدون، ذلك يعني أنكم على
مستوى ما لا تسمحون لنفسكم بتقبل ذلك. إذا كنا نظهر البخل أو الطمع تجاه الحياة، فإنها
أيضاً تدفع لنا بالنقد نفسه. إذا حاولنا أن نسرقتها فإنها أيضاً ستسرقنا.



أن نكون صادقين مع أنفسنا

الصدق هو الكلمة التي نستعملها كثيراً لكننا رغم ذلك لا نفهم معناها الحقيقي. الصدق لا يملك شيئاً مشتركاً مع الأخلاقيات أو مع الشرف الخير. أن نكون صادقين لا يعني أبداً أن لا ندخل السجن. إنما الصدق هو اظهار المحبة تجاه النفس.

الخاصية الأساسية للصدق تكمن في أننا نسترد ما نقدمه تماماً. قانون السبب والنتيجة يؤثر في كل المستويات. إذا كنا نهين أو نحاكم الآخرين. عندها سنكون مهانين ومحاكمين أيضاً. إذا كنا نغضب باستمرار فإننا سنستدعي الغضب عند الآخرين. محبة النفس والمحبة الكونية تتفاعلان وفق أساس شوكة الدوزان.

تصوروا مثلاً أن شقتكم سرقت قبل قليل. هل أدركتم أنكم ضحية مباشرة؟ هل يهكم سبب السرقة؟ يظهر في حالات مماثلة شعور بالتخريب الداخلي قبل كل شيء. لكن هل تريدون أن تعرفوا سبب المأساة بالتحديد؟ لماذا استدعيتم هذا الوضع لنفسكم؟

من الصعب جداً أن تأخذوا المسؤولية على عاتقكم عن تلك الظروف التي ترميها الحياة. وخاصة عندما يحل خط المشاكل. أسهل بكثير أن ننشغل بالبحث الدائم عن المذنبين. لكننا لن ننمو روحياً طالما لم نعترف بأن الجواهر الحقيقية موجودة في داخلنا، أما الباقي فهو ثانوي. كل شيء يصدر عنا.

عندما أسمع أن أحداً ما قد سُرِق أو أضع شيئاً، فإنني أسأله مباشرة: "وأنت من سرقت منذ فترة؟" وإذا كان الجواب نظرة استجواب، فإنني أعلم: أنني لمست النقطة الحساسة. عندما نبدأ بالبحث عن العلاقة بين الخسارة الذاتية وتلك الحادثة التي سرقتنا فيها شيئاً ما، عندها تتفتح عيوننا.

عندما نأخذ شيئاً هو ليس ملكاً لنا، فإننا بعد فترة نفقد غرضاً أكثر قيمة منها. مثلاً يمكننا أن نأخذ نقوداً ونفقد صداقة شخص ما. إذا سرقتنا حبيب شخص آخر، فإننا سنفقد عملاً. إذا سرقتنا في المكتب علبة الأقلام فإننا سنتأخر على القطار أو نتغيب عن لقاء عشاء. الخسائر دوماً تسبب لنا الألم وتصيب نواحي مهمة جداً من حياتنا. للأسف يسرق الكثيرون في المحلات والمطاعم والفنادق إلخ معللين ذلك بأن الشركات الكبرى

"لن تفقر". هذا التفسير بلا معنى تماماً. إنه يبدو مضحكاً بالمقارنة مع قانون السبب والنتيجة. إذا أخذنا شيئاً بدون إذن فإننا نفقد شيئاً بالمقابل. وإذا أعطينا فإننا نتلقى. ولا يمكن أن يحدث غير ذلك.

إذا كنتم تفقدون شيئاً باستمرار فإن حياتكم ببساطة لا تسير على ما يرام، تأكدوا: كيف تأخذون وما تأخذون؟ بعض الناس لا يستطيعون حتى التفكير بالسرقة في المحلات، لكنهم يستطيعون بدون تردد أن يسرقوا وقتاً من عند شخص ما وأن يحرموه من الشعور بعزة النفس. كل مرة عندما نجعل الآخرين يشعرون بالذنب نحرمهم من الثقة بحقهم وقوتهم. ليس سهلاً أن نكون صادقين من كل النواحي. إن ذلك يتطلب تفتيشاً ذاتياً مستمراً ومستوى عميقاً من الوعي الذاتي.

عندما نأخذ شيئاً ليس ملكاً لنا، فإننا نخبر الكون بأننا لا نستحق أن نكسب ذلك بجهدنا الشخصي، وأيضاً أنه يمكن أن نفقد شيئاً من عندنا. إننا واتقون من وجوب فعل كل شيء خلصة. اسرقوا الرزق المتسبب وسيكون كل شيء كما تريدون؟ . تصورات كهذه تحيطنا بجدار أصم لا تمر عبره أشعة الفرح والحب. إننا بذلك لا نسمح لأنفسنا بتقبل الهدايا والعيش في وفاق.

معتقدات التفكير التقليدية من هذا النوع ليست حقيقة حياتنا على الأرض. إننا رائعون ونستحق ما هو الأفضل. كل شيء متوفر بكثرة على كوكبنا. إننا نستحق أن نتلقى الشيء الذي نطلبه بوعي. إن وعينا دوماً يحدد بدقة طبيعية كلماتنا وأفكارنا وتصرفاتنا. عندما نفهم بوضوح أن الأفكار تشكل واقعنا، فإننا نراقب هذا الواقع بنمنا لنغير أفكارنا وفقاً لذلك. إذا قررنا أن نكون صادقين لأقصى حد فإننا نختار الحب لأنفسنا. الصدق يساعدنا على التعامل مع أصعب الأوضاع الحياتية.

إذا ذهبتم إلى المحل ولم تدخل أي من مشترياتكم صدفة ضمن قائمة المدفوعات عليكم أن تقولوا ذلك للبائع. أما إذا لاحظتم الموضوع في البيت أو بعد عدة أيام فذلك لم يعد موضوع صدق بل صحوة.

إذا كان البؤس يجلب لكم كل هذه الازعاجات فكروا إذاً بالحياة الرائعة التي يخلقها لكم الحب والصدق. كل ما هو جيد في حياتنا هو نتيجة جهودنا الذاتية. دعونا نوجه إلى داخل أنفسنا نظرة محبة صادقة ونكشف عن الكثير من الحقائق الجديدة المدهشة حول قدراتنا الكامنة. الشيء الذي نستطيع فعله بمساعدة وعينا أهم بكثير من المال.

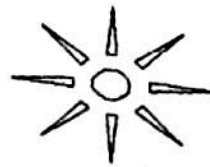
بيتكم هو معبدكم

كل ما يحيط بكم يعد انعكاساً لتصوراتكم حول ما تستحقون. انظروا إلى بيتكم. هل يعجبكم فعلاً أن تعيشوا بهذا الشكل؟ هل تشعرون براحة فيه؟ أم أنه ضيق ومتسخ وغير مرتب؟ كذلك سيارتكم هل تعجبكم؟ هل يمكن الاستنتاج من خلالها بأنكم تحبون أنفسكم؟ هل يصعب عليكم العناية بملابسكم؟ كيف تبدون فيها؟ إن الملابس تعكس حالتكم النفسية الداخلية.

من خلال إجاباتكم على هذه الأسئلة لا تتزعجوا لأنه تغيير لتصوراتنا حول أنفسنا. إذا كنتم تبحثون عن مسكن جديد، حاولوا كبداية أن تبينوا تصوراتكم حول المكان المناسب. أكدوا أنه يتواجد في مكان ما ويتواجد لأجلكم فقط. عندما كنت أبحث عن منزل جديد في لوس أنجلوس، أقنعت نفسي أنه يوجد حولي كم هائل من الشقق الممتازة. السؤال كله في الطريقة الأسرع لايجادهم.

لقد صرفت ستة أشهر على بحثي وأخيراً وجدت الشيء الذي أريد. عندما كنت أفحص البيوت الأخرى كان هذا البناء قيد العمار. وما إن اقترب العمار لنهايته حتى دلني حدسي على هذا البيت. إنه كأنما كان ينتظرني. ولهذا السبب إذا كنتم تبحثون عن شيء ما ولا تجدونه فلذلك أسبابه الهامة.

إذا أردتم الانتقال لأن مسكنكم لا يعجبكم اشكروا المنزل السابق لأنه كان ملجأكم خلال تلك الفترة. فهو مثلاً كان يحميكم من الطقس السيئ. أما إذا كان لا يعجبكم بتاتاً حاولوا أن تتذكروا أيًا من زواياه كنتم تشعرون بنوع من التعلق تجاهها. لا تقولوا: "لا أستطيع أن أحتمل هذا البيت"، لأنكم لن تستطيعوا عندها أن تجدوا الشيء الذي يناسبكم. تعلموا كيف تحبون الشيء الذي تملكونه، وعندها ستساعدكم مشاعركم في اقتنائكم بيتاً جديداً رائعاً. إذا كانت الفوضى تسود منزلكم نظفوه لأن مسكنكم يتحدث عن حقيقتكم.



علاقات الحب

العلاقات الخاصة بالنسبة للكثيرين تلعب دوراً أولياً في الحياة. ربما أنكم دائماً تبحثون عن الحب. فاعلموا أن مطاردة الحب لا تؤدي إلى التعرف على شريك مضمون يناسب كل مطالبكم. بمطاردتنا للحب لا نعرف ماذا نريد. إننا نعتقد: "لو أنه أحد ما أحببني لصارت حياتي أفضل بكثير". لكنه ليس الدرب الذي يجب إتباعه.

إنني أنصحكم بالتمرين التالي. اكتبوا على ورقة وصفاً للعلاقات التي ترغبون بها مع الشخص الآخر، وحددوا كيف تريدونها بالتحديد - حميمة، منفتحة، مضمونة، مسلية ... إلخ. ثم ألقوا نظرة على قائمتكم، هل يبدو لكم أنه نموذج مثالي لا يمكن تحقيقه؟ وهل أنتم مستعدون بأن تنفذوا مطالبكم؟

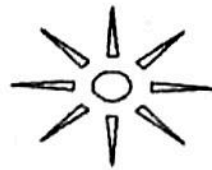
هناك فرق هائل بين الحاجة إلى الحب وبين التعطش للحب. عندما تتعطشون للحب فذلك يعني أنه فعلاً ينقصكم حب واستحسان أعلى وأهم إنسان في حياتكم الذي هو أنتم. وبالنتيجة ستضطرون في علاقة التبعية المتبادلة مع شريككم. التي لا تأتي بالنعيم لا لكم ولا له. عندما نحتاج إلى أحد آخر للتعبير عن أنفسنا فإننا نصبح تابعين لهذا الشخص. وعندما نأمل أن أحداً آخر سيهتم بنا نفقد السيطرة على حياتنا. كثيرين ممن تربوا في أسر فاشلة يعرفون ما هو الشعور بالتبعية. لسنوات عديدة كنت متأكدة أنني لا أصلح لشيء وكنت أبحث عن الحب والاستحسان في كل مكان.

عندما ترددون دوماً لشخص آخر ماذا عليه أن يفعل، فإنكم تحاولون التحكم به. ويؤدي ذلك إلى نتائج مأساوية. أما إذا كنتم تعملون على تغيير معتقداتكم التقليدية الذاتية، فإن كل شيء يسير بصورة طبيعية وتصبح علاقاتكم أفضل بكثير.

اقربوا من المرأة. انظروا في انعكاسكم وتمعنوا التفكير في أنواع الإرشادات السلبية التي حملتها معكم من طفولتكم حول طبيعة العلاقات الانسانية. هل تفهمون أن نفس الإرشادات تتحكم بتصرفاتكم وتزداد قوة مع السنين؟ تذكروا الأشياء الجيدة التي كنتم تؤمنون بها في طفولتكم. هل تلعب في حياتكم اليوم دوراً مهماً كدور الإرشادات السلبية؟ قولوا لنفسكم بأن الإرشادات السلبية المتعلقة بالعلاقات البشرية لم تعد تناسبكم وأنكم

تستبدلونها بأخرى ايجابية. ربما سترغبون بتسجيلها على ورقة وتعلقوها في مكان مرئي. أظهروا كل صبركم تجاه أنفسكم. عودوا أنفسكم على تصورات جديدة. مرات عديدة كنت أعود إلى معتقداتي التقليدية السابقة. ورغم ذلك كان النصر محققاً حيث ترسخت التصورات الجديدة بقوة في ادراكي.

تذكروا إذا كنتم قادرين على تحقيق رغباتكم فإنكم لن تصبحوا تابعين للمديح ومساعدة الآخرين لكم. عندما يحب الانسان نفسه بصدق فإنه هادئ ومتزن وواثق من سلامته. وعنده علاقات رائعة مع أهل بيته وزملائه في العمل. إنه يكتشف فجأة لنفسه أنه يستجيب بصورة مختلفة على الأوضاع الجديدة وتصرفات الناس. والشيء الذي كان يوماً هاماً جداً بالنسبة له ليس له أي قيمة الآن. يدخل أشخاص جديون إلى حياته، ويفقد اهتمامه تدريجياً بالعلاقات السابقة. في البداية سيبدو لكم ذلك مرعباً. لكنني متأكدة أنكم ستحصلون على متعة من هذه العملية. عندها ستتقبلون العلاقات التي تحتاجون، ابدؤوا "بالخروج إلى المجتمع". تعرفوا، التقوا، تعاثروا. فلا أحد سيظهر عن عتبه بابتك فجأة. افعلوا ما يريحكم. يمكنكم الذهاب إلى لقاءات فرق الدعم. ويمكنكم زيارة الشركاء في الرأي في الدول الأخرى. السفر مناسب جداً للتعارف وخاصة عندما يجمعكم مع المرافق بالاضافة إلى السفر والاهتمامات المشتركة. إنني أنصحكم بالمصادقة التالية: "إنني منفتح ومستجيب للانفعالات الرائعة التي تملأ حياتي" ذلك أفضل من أن نعلن ببساطة: "إنني أبحث عن حبيب جديد". كونوا منفتحين ومتجاوبين وعندها سيساعدكم الكون. ستكتشفون أنه بقدر نمو حبكم تجاه أنفسكم ينمو احترامكم لنفسكم. وستحدث التغييرات الضرورية أسرع وأسهل إذا كنتم تعرفون بدقة ماذا تنتظرون من الحياة. الحب لا يتواجد خارج الانسان إنه يعيش في داخله. وكلما أحببتم بقوة أكبر كلما أحاطكم حب أكبر.



تصورات حول المال

إن الخوف من المشاكل المالية مرتبط بالتصورات التي ترسخت فينا في طفولتنا الباكرة. إحدى المشاركات في محاضرتي قالت أن والدها كان شخصاً ميسوراً جداً وكان خائفاً لدرجة الذعر من الإفلاس. وقد نقل إليها العدوى بالذعر نفسه. وعندما صارت تكبر أصبحت دائمة الخوف من أن المال لن يكفي للعناية بها كما يجب. الاستقلالية المالية عند هذه المرأة كانت مزيفة: لأن والدها كان يتحكم بالأسرة دوماً مستدعياً الشعور بالذنب عند الأقارب. أما في الواقع فلم يكن عند مريضتي أي نقص في المال. كانت تحتاج فقط إلى تحرير الخوف من نفسها بخصوص عدم قدرتها على إدارة أمورها المادية. والأهم من ذلك أنها كانت تستطيع الاهتمام بنفسها دون أن تحتاج إلى مال والدها.

إننا نرث تصوراتنا حول النقود من أهلنا ("يمكن ألا تكفي النقود لشراء الطعام"، "سنبقى بدون عمل"، "سيطردوننا من البيت" ... إلخ)

و قليل جداً من الأطفال يتشجعون ليقولوا: "ذلك لا يمكن أن يحدث" وبدلاً من ذلك يتقبلون كلياً رواية أهلهم.

كوتوا قائمة تصورات أهلكم حول النقود. اسألوا أنفسكم إن كنتم تساندون وجهة نظرهم. يجب أن تتجاوزوا تبعيتكم لآراء أهلكم بهذا الخصوص: الزمن تغير، وأنتم أصبحتم أشخاصاً آخرين. توقفوا عن تكرار الجمل التي حفظتموها بخصوص النقود. ابدؤوا بتغيير أساليب تفكيركم، وإذا وقعت مجدداً في حالة افلاس لا يجب أن تكون ردة فعلكم مرضية تجاه هذا الوضع. تراجعوا عن أساليب التفكير القديمة. وبدلاً من ذلك أعلنوا شعاراتكم ونداءاتكم الجديدة. وبإمكانكم كذلك ألا تنتظروا اليوم الأسود وأن تعلنوا الآن مباشرة أنه لا يوجد شيء سيء في المال والغنى وأنكم تستخدمون مواردكم بعقل لأجل الأهداف السامية.

من الطبيعي تماماً أن تكون نقودكم مرة أكثر ومرة أقل. إذا وتقنا بالقوة الداخلية فإنها ستساعدنا بسهولة على تجاوز الفترات الصعبة. يجب أن نؤمن دوماً أنه سيكون عندنا في المستقبل كل شيء على ما يرام ومن ضمنها النقود.

إن المال ليس دواء لكل داء. الكثير يعتقد أنه بمساعدة مبالغ مادية ضخمة يمكن حل كل المشاكل وتحويل الحياة إلى حكاية. لكن المال ليس هو الطريق نحو السعادة. كثير جداً من الأغنياء يعانون من مشاكل متنوعة رغم المبالغ الطائلة التي يودعونها في البنوك.

قانون العشر

أحد الأساليب لجلب النقود إلى حياتنا هو التبرع. أعطوا عشر ما تكسبون واستعدوا لاستقبال موارد مالية جديدة. إنني أحب أن أفكر حول ذلك وكأنه "إعادة الديون للحياة". كلما أكثرنا من هذا التصرف نجحنا أكثر. الكنيسة دوماً تسعى إلى الحصول على العشر. إنه أحد الموارد الكنائسية. في السنوات الأخيرة انتشرت هذه الظاهرة في كل الجامعات التي تحصلون فيها على غذاء روحي. من الذي علمكم كيف تتقنون التصرف في حياتكم؟ هل هي جماعة أم تنظيم ما؟ يبدو لي أنهم يمكنهم أن يصبحوا المكان الأفضل لتبرعاتكم. إذا أردتم أن تتبرعوا للكنيسة أو لشخص ما فهناك العديد من المنظمات الخيرية التي تستطيع أن تأتي بالنفع للناس بمساعدة مواردكم. ابحثوا عن الشيء الذي يناسبكم.

الناس كثيراً ما يقولون: "سأتبرع عندما يصبح عندي نقود أكثر". وطبعاً لا يتبرعون أبداً. إذا كنتم تفكرون بالتبرع لا تؤجلوه للغد تقاسموا بخيراتكم الآن مباشرة. وبعد ذلك استعدوا للأشياء الجميلة التي ستحدث معكم.

لكن إذا كان الهدف الوحيد لتبرعكم هو الحصول على مال أكثر مما لديكم فأنتم على الطريق الخطأ. التبرع يجب أن يكون ارادياً بحتاً وبدون أدنى إكراه. وإلا فإن قانون العشر يصبح باطلاً. قولوا لنفسكم: "إنني أعرف، كم هي طيبة هذه الحياة تجاهي. إنني أحب أن أشعر تجاهها بالامتنان على طيبتها وكرمها".

توجد الكفاية من كل شيء في هذا العالم. إنه ينتظر أن تقررروا وأن تتعرفوا على كنوزه الكثيرة. والنقود أكثر بكثير مما تستطيعون أن تتفقوا. والناس أكثر مما قابلتموهم في حياتكم كلها. والفرح أكثر مما يمكنكم تصوره. إذا آمنتم بذلك سيكون عندكم كل ما ترغبون به. إذا طلبتم شيئاً يخدم مصلحتكم العليا، آمنوا أن القوة الداخلية ستهتم بكل شيء. كونوا صادقين مع أنفسكم ومع الآخرين. لا تخذعوا أحداً حتى في الأمور البسيطة لأن ذلك سيعود إليكم حتماً.

العقل الكوني الذي يخترق كل شيء دائماً يقول لنا: "نعم". عندما يحدث شيء ما في حياتكم لا تصدوه عن أنفسكم. قولوا "نعم"! انفتحوا لكل الأمور الجيدة التي يمكن أن تحدث في حياتكم. قولوا: "نعم" للعالم كله. وستكبر امكاناتكم مئة مرة وستصبحون أناساً ناجحين.

التعبير عن بدايتكم المبدعة

عندما سألني الناس عن هدف حياتي قلت لهم أنه يكمن في عملي. من المحزن جداً عندما نعلم أن أغلبية الناس تكره عملها أو الأسوأ من ذلك لا تعلم ماذا تريد أن تعمل. إن محبة النفس تعني أن نحدد هدف حياتنا وأن نجد العمل المفضل له عندنا.

إن العمل يخدمكم للتعبير عن بدايتكم المبدعة الموجودة داخل كل انسان. يجب أن تتجاوزا الشعور بالنقص الشخصي والشك بقدراتكم. اسمحوا لسيل الطاقة الخلاقة الكونية أن تمر بحرية عبركم. احصلوا على المتعة من ذلك! لا يهم ماذا تمارسون بالتحديد الأهم أن تشعروا بالرضى.

إذا كنتم تكرهون مكان عملكم أو واجباتكم المهنية، فإن الحال سيستمر كذلك إلى أن تتغيروا. إذا جننتم إلى المكان الجديد بأرائكم السابقة فإنني أؤكد لكم لن تحدث أي تغييرات تجاه الأحسن في حياتكم.

احدى جوانب المشكلة تكمن في أن الناس يطلبون شيئاً ما مستخدمين النفي. احدى معارفي حاولت أن تحل مشاكلها وهي تردد: "لا أريد أن يدخل ذلك ضمن واجباتي المهنية. لا أريد أن يحدث ذلك" أو "أنا لا أريد أن أشعر بالطاقة السلبية". كما ترون هي لم تعلن عن الشيء الذي تريده فعلاً. عليكم دوماً تصوير أهدافكم بدقة.

أحياناً يكون صعباً جداً أن نطلب الشيء الذي نريده فعلاً، لكنه سهل جداً أن نقول ما لا نريده. ابدؤوا من المصادقات التي ستصور أحلامكم بالتفصيل: "إن عملي يرضيني بصورة كاملة. إنني أعمل مع الناس الذين يحبونني. إنني دائماً أشعر بنفسي في أمان" أو مثل هذه: "إن عملي يسمح لي بأن أبداع بحرّية. إنني أكسب نقوداً كثيرة بقيامي بالعمل الذي أحب." أو مثلاً: "إنني دوماً سعيد في عملي. إن نشاطي يجلب لي الفرح والنجاح".

أكدوا مصادقاتكم في اليوم الحاضر فقط. الشيء الذي تعلنون عنه تحصلون عليه. وإلا ستقول البرامج الداخلية كلمتها، مانعة دخول الأشياء الجيدة إلى حياتكم. كوّنوا قائمة تصوراتكم عن العمل. يحتمل أن تصدموا بسلبية هذه التصورات. ولن تبدؤوا بالنجاح حتى تغيروهم.

عندما تكرهون عملكم فإنكم تحرمون قوتكم من القدرة على التعبير. فكروا ماذا تريدون من عملكم. كيف كنتم ستشعرون إذا حصلتُم على عمل مثالي؟ يجب أن تملكو تصوراً واضحاً حول ما تريدون. "الأنا الأعلى" ستختار لكم الشيء الذي تريدون. أما إذا لم تتأكدوا من رغبتكم فاسعوا إلى فهم نفسكم. انفتحوا للحكمة في داخلكم.

لقد تعرفت باكراً بمساعدة كنيسة العلوم الدينية بأن العمل هو التعبير عن الحياة. وكل مرة اصطدمت فيها بمشكلة ما كنت أقول لنفسي أنها إمكانية للنمو. كذلك أمنت القوة التي خلقتني كل ما أحتهجه لذلك. كان علي أن أحل هذه المشكلة قبل أي شيء آخر. وكنت أهدأ دوماً بعد لحظة الخوف الأولى وأتوجه إلى داخل نفسي. كنت شاكرة لأن العقل الرباني يعبر من خلالي عن قوته.

أحدى المشاركات في محاضراتي كانت تحلم بأن تصبح ممثلة. لكن والدها أصر أن تدخل مدرسة الحقوق وأيده كل الأقارب والمعارف. لكنها بعد شهر تركت المدرسة وسجلت في دورات الفن التمثيلي لأنها كانت تحلم بذلك تحديداً.

لاحقاً صارت تراودها أفكار حول تصرفها السيء برأي الجميع. وكان الاكتئاب هو النتيجة. لم تكن تستطيع بشكل من الأشكال أن تطلق شكوكها وأن تتراجع عن فكرة أنها قامت بأكبر خطأ في حياتها بعد أن حطمت كل السبل نحو التراجع.

سألتها: "أي صوت يتحدث في داخلك؟" فأجابت أنها مرات عديدة سمعت كلاماً مماثلاً من والدها.

يوجد العديد من الناس لديهم مشاكل مماثلة. في مثالنا امرأة شابة أرادت أن تصبح ممثلة أما والدها فكان رافضاً ومصرراً أن تدخل الحقوق. كانت مشوشة ولم تعرف ما العمل. كان عليها أن تفهم أنه أسلوب والدها في التعبير عن محبته لابنته. لو أنها صارت محامية، كان سيشعر أنها في أمان. وهذا ما كان يريده بالتحديد. لكن دراسة الحقوق لم تكن رغبتها.

كان عليها أن تفعل ما تسعى إليه. حتى بحسبان أنه في هذه الحالة لن تتحقق رغبات والدها. لقد قلت لها أن تقترب من المرأة، وتنظر في عينيها وتقول: "إنني أحبك وأسألك في بداياتك. أنت تريد ذلك وأنا سأعمل بكل الوسائل الممكنة لتحقيق ارادتك".

لقد قلت لها: أنها ستحتاج إلى وقت لتسمع صوتها الداخلي. كان يتوجب عليها أن

تعيد الاتصال مع حكمتها الداخلية وادراك أنه لا يجب عليها أن ترضي أحداً غير نفسها.
كان يمكنها أن تحب والدها وفي نفس الوقت أن تسير عبر طريق الإدراك الذاتي. كانت
تملك الحق بأن تشعر بأهمية طموحها، كان بإمكانها أن تحول الأحلام إلى حقيقة. إن أحد
أصعب المسائل أن تفعل الشيء الذي تعتبره صحيحاً، حتى لو كان عند أولياء أمورنا رأي
آخر . إننا هنا لسنا لكي نحقق توقعات الآخرين .

عندما نؤمن بقوة بأننا لا نستحق شيئاً فإننا بلا شك نعاني من الصعوبات في محاولة
تحقيق ما نطمح إليه. إذا قال لكم الآخرون أنكم لا تستطيعون امتلاك الشيء الذي تريدون
عندها تبدوون بنبذ أنفسكم. ويتوقف الطفل في داخلكم عن الإيمان بأنكم تستطيعون شيئاً
حسناً. والمخرج الوحيد من هذا الوضع هو تعلم محبة النفس أكثر وأكثر يوماً بعد يوم.
إنني أكرر ابدؤوا من كتابة كل تصوراتكم بخصوص العمل وال فشل والانجازات.
حددوا كل الملامح السلبية لتصوراتكم. تذكروا أن الملامح السلبية تحديداً لا تسمح لكم بأن
تصبحوا جزءاً من تيار الحياة الإبداعي الموحد. بعض من قناعاتكم يمكن أن تكون مرتبطة
مع فكرة مصيركم في الفشل والخيبة. خذوا كل فكرة سلبية وحولوها إلى تأكيد إيجابي.
ابدؤوا بتشكيل صور العمل في وعيكم التي ستجعلكم أكثر سعادة.



يمكن أن يكون لديكم عدة موارد للدخل

كثيرون منا يؤمنون أنه لكي نعيش بصورة معقولة يجب أن نخور قوارنا من العمل.

لقد وصلت لقناعة أننا عندما نمارس العمل الذي يعجبنا نحصل على موارد جيدة. أما إذا تابعنا القول: " لا أستطيع تحمل هذا العمل " فإن ذلك لن يعطينا شيئاً. أدخلوا محبتكم إلى كل شيء تقومون به. إذا كانت عندكم مشاكل، توجهوا لداخل أنفسكم وتساءلوا: أي درس يمكن أن نستخلص من ذلك؟

أحدى النساء الشابات قالت لي أن أسلوب قناعاتها جعل مجيء النقود من موارد مفاجئة ممكناً. وانتقدتها أصدقاؤها على قدرتها على اختراع الأساليب المدهشة للحصول على المال وأوحوا لها أنه يجب الكذب بعرق الجبين لأن أكثر ما كان يزعجهم أنها عملياً لم تكن تبذل أي جهد: النقود كانت تسيل بمفردها إلى يديها. ونتيجة لنصائحهم بدأت تخاف من "الربح السهل".

في البداية كانت على الطريق السليم. وكان عليها أن تشكر نفسها على أصالة تفكيرها بدلاً من الرجفان من الخوف. كانت تدرك أنها السبب في نجاحها، كل شيء في حياتها كان يأتيها بدون توتر. لكن أصدقاءها أرادوا أن يحاصروها في زاوية لأنهم جميعاً كانوا يعملون بجد ولا يحصلون على ما حصلت عليه هي.

إنني كثيراً ما أمد يد العون للناس. فإذا كانوا يستخدمون مساعدتي ليعرفوا شيئاً جديداً فذلك رائع. أما إذا كانوا يحاولون أن يسحبوني للأسفل وراءهم فإنني أقول لهم "وداعاً" وأعمل مع الذين فعلاً يريدون النهوض على قدميهم.

إذا كانت حياتكم مليئة بالفرح والحب لا تستمعوا إلى البؤساء الوجدانيين الذين ينصحونكم كيف تعيشون. إذا كنتم تعيشون في اكتفاء لا تستمعوا إلى الفقراء الغارقين في ديونهم. غالباً يعلمنا أهلنا كيف نعيش لكن الكثير من تصوراتهم مبنية على أساس المعاناة والصعوبات والفقير. إننا قادرون على انشاء حياة أخرى لأنفسنا.

كثير من الناس يقلقون بخصوص الوضع الاقتصادي في البلد. إنهم واثقون أن هذا الوضع إما أن يساعدهم على الكسب وإما سيؤدي لافلاسهم. إن الاقتصاد يتسم بالصعود

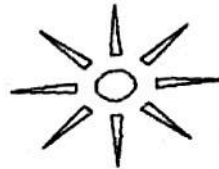
والنزول المستمر. لذلك لا يهمننا في أي وضع يتواجد الآن أو ماذا يفعل الآخرون لكي يستقر. إنه لا يؤثر علينا بأي تأثير. لا يهم ماذا يحدث في العالم "خلف النافذة". والمهم هو الشيء الذي يحدث في داخلنا.

إذا كنتم خائفين من البقاء بدون ملجأ اسألوا أنفسكم: "لماذا لم أجد الملجأ داخل نفسي؟ أين أشعر بنفسي مهملاً؟ ما الذي أحتاجه لأكسب الاستقرار الداخلي؟" إذ أن كل الانفعالات الخارجية تعد انعكاساً للقناعات الداخلية.

إنني دوماً أستخدم المصادقة: "إن دخلي يزداد مع كل يوم". ومصادقة أخرى أحبها: "إن دخلي يفوق دخل والدي". لديكم الحق بأن تكسبوا أكثر من والدكم. يجب أن تكسبوا أكثر فالآن كل شيء أعلى. الصراع مع هذه القناعة الداخلية يمر بصعوبة خاصة عند النساء بشكل خاص. يصعب عليهن جداً أن يقنعوا أنفسهن بأن يكسبوا أكثر من أهلهم. يجب أن يحلوا هذه المشكلة وأن يُدْخِلُوا الاكتفاء إلى حياتهم.

العمل هو منبع واحد فقط من منابع الحصول على النقود. النقود ليست هدف عملكم. يمكن أن تأتيكم النقود بطرق وأساليب مختلفة. وبغض النظر من أين جاءت تقبلوها بفرح كهدية من الكون.

لقد اشتكت لي امرأة شابة بأن أهل زوجها يشترون لطفلها ألعاباً جميلة وثياباً في حين أنها لا تسمح لنفسها بالتجديد. وقد ذكرت أنها أن الكون يريد أن يؤمن للطفل كل ما هو ضروري ويستخدم الأقارب كمنبع لذلك. وقد نصحت المرأة الشابة أن تشكر الكون على ما يفعله لتأمين طفولة سعيدة للطفل.



العلاقات في العمل

إن العلاقات في العمل متشابهة جداً مع علاقاتنا في الأسرة. ويمكن أن تكون هذه العلاقات إما متساوية وسليمة أو مبنية على التبعية المتبادلة.

مرة قالت لي امرأة: "إنني كإنسانة تتسم بفضائل كثيرة لا أريد أن أتعامل مع الأندال في عملي".

ففكرت أولاً: "لكم هو مسلٍ أنها تعتبر زملاءها في العمل أندالاً بينما هي قمة الفضيلة". وبعدها استوضحت عن سبب جاذبيتها للأشخاص السلبيين في حياتها. محتمل تماماً أن هذه الصفات السيئة كانت موجودة فيها لكنها لم تدرك ذلك.

عرضت عليها أن تؤكد لنفسها بأنها تعمل دائماً في جو هادئ ومرح. وأن الناس في عملها يقدرّون بعضهم البعض. وبدلاً من أن تشتكي من الظروف التي تعمل فيها، بإمكانها أن تؤكد لنفسها بأنها دوماً كانت تعمل في مكان نموذجي.

وبتقبلها لفلسفة كهذه بإمكانها أن تساعد زملاءها ليظهروا السمات الأفضل فيهم لأنهم سيتجاوبون حتماً مع التغييرات الحاصلة فيها. ومن ناحية أخرى بإمكانها أن تجرب قواها في مجال عملي آخر ترضيها كل شروطه.

مرة قال لي أحد الرجال أنه عندما بدأ عمله كان يتميز بحدس قوي وكان العمل رائعاً وكل شيء كان على ما يرام. كان إنساناً صادقاً وراضياً بالحياة. وفجأة بدأ يقوم بالأخطاء كل يوم. فسألته ما الذي أخافه. ربما ظهرت من جيد مخاوف طفولته؟ أو ربما أنه غاضب من شخص ما ويحاول أن يحاسبه؟ ألا يذكره هذا الشخص بأحد والديه؟ هل حدث شيء مماثل في السابق؟ بدا لي أن جزءاً من الفوضى التي حصلت مع عمله سببها بعض من قناعاته السابقة. لقد قال أن العادة في أسرته كانت أن يسخروا منه في كل مرة يخطأ فيها. عرضت عليه أن يسامح أسرته. وأن يقول لنفسه كم هي رائعة العلاقات التي تكونت عنده مع زملائه في العمل وكم يقدرّون عالياً أفضاله.

لا تفكروا بزملائكم مستخدمين الاصطلاح: "كم هو سيئ الطبع". ففي كل إنسان يمكن أن نجد كل الطباع. لذلك انتبهوا للطباع الجيدة فقط. احترموا في الناس السعي

للعيش معكم بسلام. ركزوا على الصفات الايجابية و عندها ستظهر بالتحديد. إذا كان زملاءكم يتقوهون دوماً بكلام بذيء ويحاولون اخراجكم عن طوركم لا تعيروا انتباهكم لذلك. أنتم تريدون أن تغيروا ادراككم، وبما أن سلوكهم يعكس توجهكم السلبي الشخصي عليكم التخلص منه وستحسن العلاقات كثيراً. حتى إذا أصابتكم خيبة الأمل، ردوا المصادقات حول ما تريدون رؤيته في عملكم. وبعدها تقبلوا ذلك بفرح وشكر من صميم قلبكم.

احدى النساء كان لديها الامكانية بأن تمارس في عملها أي شيء وأن تكسب الخبرة الضرورية لنموها الروحي. لكنها كانت تمرض كثيراً وتبقى في المنزل بدل الذهاب إلى العمل. لقد تذكرت أنها كانت تمرض كثيراً في طفولتها لتكسب الحب والرعاية من المحيطين. وصارت تتبع نفس الأسلوب عندما كبرت.

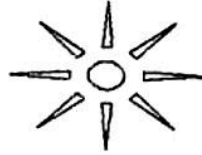
كان يلزمها فقط أن تعرف كيف تكسب الحب والاهتمام بدون أن تمرض. إذا لم ينجح أمر ما في العمل كانت تعود مباشرة إلى سن الخامسة. وعندما بدأت تظهر الاهتمام بالفتاة الصغيرة في داخلها قالت لها الصغيرة كيف تحصل على الأمان محافظة في نفس الوقت على صحة جيدة.

★ المنافسة ومقارنة النفس بالآخرين هما الحاجزان الرئيسيان أمام الشخصية المبدعة. أنتم لا تشبهون الآخرين. أنتم هم أنتم. فلماذا المقارنة؟ لماذا تقارنون أنفسكم بأحد ما؟ المقارنة تؤدي إلى الشعور بالأفضلية أو النقص. فيها يظهر "الهو" وكذلك محدودية التفكير. إذا أردتم أن تقوموا بالمقارنة لتشعروا أنكم أفضل من غيركم، تذكروا أنكم بذلك ستذلون الذين ستقارنون أنفسكم بهم. سيبدو لكم أنكم سبقتم الآخرين في تطوركم لدرجة ملموسة. لكن ذلك ضلال. أما الواقع فإنكم تخاطرون بأن تتعرضوا للنقد. إننا جميعنا ميالون إلى ذلك لكن علينا أن نتجاوزه. التنوير هو نتيجة للغوص في أعماق الروح. إنه يحل عندما تتيرون الأشياء المختبئة في "ظلماتها".

أريد أن أكرر من جديد أن كل شيء يتغير. الشيء الذي كان يبدو لكم البارحة قمة الكمال يكون اليوم بعيداً عن الكمال. إذا أردتم أن تتطوروا وتنموا روحياً تابعوا طريقكم إلى داخل أنفسكم ، استمتعوا لصوتكم الداخلي، الذي سيقول لكم ماذا تحتاجون في اللحظة الراهنة. ❧

الامكانات الالامحدودة

جميعنا نرتبط برابطة لا تنفصل مع الكون ومع الحياة بشكل عام. القوة بداخلنا تشارك في توسيع أفق ادراكنا. والآن أريدكم أن تتقدموا أكثر. لقد قمتم بعدة خطوات على طريق التطور الروحي. فهل يعني ذلك أنه لم يعد عندكم ما تفعلوه؟ هل قررتم فعلاً أن ترقدوا على أكاليل الغار؟ أم أنكم تدركون أن العمل الداخلي يستمر مدى الحياة وأنكم عندما تبدؤون مرة لا يجب أن تتوقفوا؟ طبعاً يمكنكم أن تسمحوا لنفسكم بعطلة واجازة، لكن تذكروا أنه يوجد عمل يكفيكم مدى الحياة. ربما سترغبون بالسؤال عن النواحي التي تحتاج إلى تغيير في حياتكم وماذا تحتاجون بشكل عام. هل أنتم سعداء ومحظوظون وبصحة جيدة؟ هل حققتم ذاتكم في مجال العمل؟ هل تشعرون بنفسكم في أمان؟ هل تشعرون بالهدوء والثقة بالغد؟



الأفكار المحدودة الآتية من الماضي

هناك تركيب يعجبني كثيراً: الامكانيات اللامحدودة. هذه الكلمات سمعتها لأول مرة من أستاذي في نيوروك اريك بايز. وبفضلها بالتحديد تعلمت كيف أتجاوز الأفكار المحدودة التي ألصقت بي في طفولتي.

عندما كنت صغيرة لم أكن أفهم أن النقد لا يملك أي علاقة مع الحقيقة، بل إنه ببساطة نتيجة للازعاجات السخيفة أو ليوم فاشل. ولذلك رضيت بسرور بالنقد الذي كنت أتلقاه وأعتبره مخطئة على أنه الحقيقة. وقد أدى النقد إلى إيقاف كبير لامكانياتي الداخلية وتشويه لتصوراتي عن نفسي. أنا لم أكن قبيحة وغبية وخرقاء لكنني كنت أشعر بنفسني هكذا بالتحديد.

غالبية البشر يُكوّنون تصورات حول الحياة قبل أن يبلغوا سن الخامسة. في سن البلوغ يصححونها قليلاً. أما عندما يصبحون أكبر فإن التغييرات التي تطرأ على وعيهم تكون ليست ذات أهمية بتاتاً. عندما أسأل الناس لماذا عندهم ذلك الرأي تحديداً بخصوص تلك المسألة فهم كقاعدة يكتشفون أنهم وصلوا إليه في سن مبكرة جداً.

وبهذا الشكل تنحصر حياتنا بانطباعات طفل الخامسة. هذا الحصر بدوره وصلنا من أهلنا. حتى أفضل أهل في العالم لا يستطيعون معرفة كل شيء. كل إنسان لديه أفكاره المحدودة الخاصة به والتي ينقلها إلى الآخرين. لذلك نقول ونفعل نفس الأشياء التي كان يقولها ويفعلها أهلنا. لقد حفظنا الجمل التالية غيباً: "هذا مستحيل"، و"لن ينتج من ذلك شيء". لكننا لا نحتاج إلى أفكار محدودة مهما كانت مهمة.

بعض التصورات تحمل طبيعة ايجابية و تجلب النفع. وهي تأكيدات من نوع "عندما تقطع الطريق انظر حولك" أو "الفواكه والخضار الطازجة تقوي الصحة"، هذه التصورات تخدمنا طوال حياتنا. بعض التأكيدات تكون مفيدة في شبابتنا لكنها مع مرور السنين تفقد قيمتها. مثلاً نقول للأطفال: "لا تثق بالغرباء". في سن الخامسة ذلك واقعي لكن في سن الرشد يمكن أن يؤدي إلى الانعزال والانطواء. فلنكن نحن جيداً أننا نستطيع تغيير جميع تصوراتنا.

عندما نقول: "لا أستطيع"، أو "لن ينتج شيء من ذلك"، أو "لا تكفيني النقود" أو

"ماذا سيعتقد الناس بي؟" فإننا نقيّد نفسنا في الأفكار والتصرفات. أما ما يخص "الجيران" فإن هذه الفكرة هي إحدى أهم الحواجز في حياتنا. "ماذا سيعتقد جيراني، زملائي، أصدقائي والآخرين؟" إنه تبرير ناجح جداً للبطالة، لأننا نفكر كالتالي: "هم لا يتصرفون أبداً بهذا الشكل. ذلك لن يعجبهم أبداً. لن أفعل شيئاً كهذا". والشيء الأكثر سخريّة أن المجتمع يتغير باستمرار وأن آراء الجيران تتغير وصعب جداً أن ترضي كل الأذواق.

إذا قال لكم أحد ما: "لم يحاول أحد بعد أن يفعل ذلك بهذه الطريقة"، فأنتم تملكون كامل الحق لتجاوبوه: "وماذا في ذلك!" هناك مئات الأساليب دوماً لفعل أي شيء، لذلك اختاروا الأسلوب الذي تروه الأفضل" إننا نكرر الأمور اللا معقولة التي سمعناها من الآخرين، مثل: "قوتي لا تكفي"، أو "لم يعد سني ذاك السن" أو "ما زلت شاباً جداً" أو "إنني لست طويلاً كافية" أو "لو أنني ولدت صبيّاً (فتاة)".

وبالمناسبة هل تكررّون الجملة التالية كثيراً؟ "أنا امرأة ولن أسلك سلوكاً كهذا" أو "أنا رجل وذلك لا يناسبني". إن روحكم لا تتميز بالجنس. إنني أؤمن أنكم اخترتم جنسكم قبل أن تظهروا إلى العالم. قررتم أن تحصلوا على هذه الخبرة من الحياة. الشعور بالنقص المرتبط بعدم قناعتكم بجنسكم ليس حجة سيئة فقط بل وأسلوب أكيد للتراجع عن قوتكم الداخلية.

الأفكار المحدودة غالباً لا تسمح لنا بادراك لا محدودة قدراتنا: "لم أحصل على درجة تعليم كافية". كم ما الناس يسمحون لهذا التأكيد أن يقف على طريق نجاحهم؟ يجب أن ندرك أن التعليم هو شيء اخترعته مجموعة من الناس الذين يقولون: "لا تستطيعون أن تفعلوا شيئاً، ما لم تبدؤوا بتقليدنا". نستطيع أن نقبل هذه الفكرة المحدودة أو نتجاوزها. لقد رضيت فترة طويلة بأنني "لا أصلح لشيء" لأنني يوماً ما تركت المدرسة. لقد كنت أعتبر ذلك قناعة حقيقية. وكنت أقول: "ليس عندي درجة تعليم. لا أستطيع أن أفكر. لا أستطيع أن أحصل على عمل جيد. لا أعرف القيام بشيء". لكنني في أحد الأيام أدركت أنني أقيمت الحواجز بنفسني وهذه الحواجز لا تملك أية علاقة مع الوضع الحقيقي للأمور. لقد رفضت هذه الأفكار وبدأت أدرس لا محدودة قدراتي. لقد فهمت أنني أستطيع التفكير. لقد اكتشفت أنني أحب معاشرّة الناس وأكسب العلوم بسهولة. لقد اكتشفت أنني قادرة على فعل أشياء كانت تبدو لي مستحيلة في السابق وهكذا ودعت المحدودية للأبد.

محدودية المقدرة الداخلية

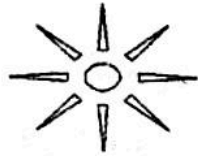
البعض يظنون أنهم يعرفون كل شيء. وهذا محزن لكنه الحقيقة: "أشخاص يدعون بمعرفة كل شيء" هم لا يتطورون روحياً ولا يُدخَلون إلى حياتهم أي جديد. هل توافقون على أنه يوجد عقل أعلى وقوة عليا أم تظنون أن أساس "كل شيء" يرتكز في جسمكم الفيزيائي؟ إذا كنتم تعتبرون أن تلاقى الضوء إسفيناً عليكم فإنني لا أحسدكم. لأنكم تعيشون في خوف سببه محدودية ادراككم. إذا كنتم تفهمون أنه توجد قوى الكون الأكثر حكمة وقوة من الانسان وأنا جزء منها عندها سيكون الدرب نحو ادراك امكانياتكم اللامتناهية مفتوحاً .

كم تقعون تحت تأثير الأفكار المحدودة؟ كل مرة تتلفظون بكلمة " لا أستطيع"، وتضعون أمام أنفسكم إشارة "قف". أنتم تتراجعون ارادياً عن ادراك الحكمة الداخلية وتغلقون مسيرة الطاقة التي تقود إلى المعرفة الروحية. هل تريدون أن تتجاوزوا محدودية تصوراتكم؟ عندما استيقظتم اليوم صباحاً مع أفكار معينة في رأسكم. هل ظهر عندكم استعداد لتغيير بعضهما من أجل التعرف على مجالات أعلى من الواقع؟ هذه العملية تدعى الإدراك لأنكم تدركون حقيقة الجديد الذي سيصبح لاحقاً جزءاً من حياتكم. الأفكار الجديدة تستطيع أن تمتزج بأنسجام مع الأفكار القديمة الموجودة ويمكن أن تؤدي إلى تطورها اللاحق. هل لاحظتم يوماً عندما ترتبون خزانكم أنكم تضعون الثياب القديمة جانباً لأنكم لم تعودوا بحاجة إليها؟ أنتم تجمعون في كومة الأشياء التي ربما ستعطونها لغيركم، وتتخلصون من الأشياء التي صارت غير صالحة للاستعمال. وبعدها ترتبون ثيابكم الضرورية في تنسيق جديد. وبهذا الشكل تسهلون البحث عن الغرض الضروري وتتركون مكاناً فارغاً للثياب الجديدة. وعندما تشترون قطعة جديدة تضعونها في نفس الخزانة إلى جانب القطع المستعملة. وعندما تكون الخزانة مرتبة يسهل عليكم إيجاد مكان للقطعة الجديدة.

من الضروري أن نؤمن ترتيباً مماثلاً في أفكارنا. علينا أن نجري الترتيب، الترتيب في رأسنا. يجب أن نخلصه من الأفكار العتيقة محررين مكاناً للأفكار الجديدة. بهذا الشكل

نفتح طريقاً لامكاناتنا اللا متناهية. أينما يتواجد الرب هناك يمكن كل شيء، والرب موجود في كل واحد فينا. عندما نستمر بالتمسك بالأفكار المحدودة فإننا نمنع أنفسنا من التطور. عندما نعرف أن أحد ما مريض نقول: "آه المسكين، كم يعاني!" بدلاً من ذلك يجدر أن نتمتع بانتباه. عندها سنرى في هذا الإنسان الحقيقة الحتمية للوجود ونساند القوة الربانية التي تشفيه. هل تدركون أن الامكانات لا محدودة؟ هل تؤمنون بالمعجزات؟

مرة أعلن أحد معارفي أثناء حديثه معي أن الإنسان الراشد لا يستطيع أن يتغير، لقد كان يعيش في الصحراء ويعاني من مختلف الأمراض ويحلم ببيع أرضه. لكن محدثي يرغب بتبديل عاداته وخاصة طريقة تفكيره لذلك كان يظهر العناد أثناء المحادثة مع الزبائن. كان يريد أن يحدث كل شيء كما قرر هو. عند نهاية المحادثة تبين لي أنه لن يكون سهلاً عليه أن يبيع أرضه. والسبب أنه لا يريد أن يعيد بناء تفكيره. ما إن يجدد تفكيره حتى تكون قطعة الأرض قد بيعت.



توسيع المدارك الداخلية

كيف نمنع أنفسنا من ادراك قدراتنا اللا متناهية؟ ما الذي يقيدنا الآن؟ جميع المخاوف ناتجة عن محدوديتنا إذا خفتم وقلتم: "لا أستطيع" و "لن ينجح هذا الأمر"، ما الذي يحدث في هذه الحالة؟ يحدث أنكم ستصطدمون لاحقاً بتجربة مماثلة. وستعود المخاوف مجدداً. كذلك حتمية الرأي مظهر للمحدودية. لا أحد يعجبه التعرض للنقد والمحاكمة من الآخرين . البشر كثيراً ما ينتقدون غيرهم ويحاكمونهم ويعيبونهم. في كل مرة تتلفظون فيها بملاحظات انتقادية أو أحكام نهائية، ولو كانت بخصوص أمر مهم تذكروا أن ذلك يعيدكم إلى نقطة الانطلاق. فهل سترغبون بتوسيع مدارككم الداخلية رافضين المعتقدات التقليدية للتفكير؟

هناك فرق بين المحاكمة وابداء الرأي. كثيرون يطلب منهم أن يحكموا في وضع ما. لكنهم في الحقيقة يعبرون ببساطة عن رأيهم. الرأي هو تعاملكم تجاه شيء ما. مثلاً: "لا أرغب القيام بذلك. إنني أفضل الثياب ذات اللون الأحمر على الأزرق". بينما عندما تقولون شيئاً مماثلاً لشخص يرتدي الأزرق فإن الرأي يتحول إلى حكم. وذلك ليس صحيحاً لدرجة كبيرة لذلك انتبهوا وتذكروا أن النقد دوماً يسبب الألم للإنسان أو يجلب الضرر للناقد. إذا سألكم أحد عن رأيكم حاولوا أن تتجنبوا الصيغ التي تقترب من الحكم أو النقد.

وبالمناسبة في كل مرة تمارسون فيها التعنيف الذاتي، تضعون حجراً جديداً في الجدار الذي يفصلكم عن الحكمة الداخلية. عندما تظلمون أحداً ما اعتذروا منه ولا تكرر ذلك. لا تسمحوا للشعور بالذنب أن يتحكم بكم، وإلا فإنه لن يسمح لأي شيء جيد ولطيف بأن يدخل إلى حياتكم. والأكثر من ذلك لا علاقة للشعور بالذنب مع الأحداث التي حدثت في الواقع. عندما ترفضون أن تسامحوا تخلقون حاجزاً أمام تطوركم الروحي الداخلي. القدرة

على السماح تسمح لكم بشفاء أمراضكم الروحية و تصحيح الأضرار الروحية. إنه يعلمنا التفهم بدلاً من الانزعاج والرافة بدلاً من الكراهية. انظروا إلى مشاكلكم على أنها فرصة للتطوير الذاتي. عندما تصطدمون مع المشاكل،

هل تبدأ الأفكار المحدودة بالحديث في داخلكم؟ هل تفكرون: "مسكين أنا، مسكين. ماذا فعلت

حتى يكون ذلك من نصيبي؟" ليس من الضروري أن تعرفوا كيف سينتهي هذا الوضع أو ذلك. يوماً تقوا بالقوة والمظاهر الربانية في داخلنا. أكدوا أن كل شيء رائع: كل شيء سيحدث بالطريقة المثلى بالنسبة لكم. إذا لم تتفوا لا محدودة قدراتكم إنما انفتحتم لها فستحلون جميع مشاكلكم بدون تعب. تستطيعون أن تغيروا كل شيء. التغييرات يمكن أن تكون مذهشة بأسلوب مفاجئ يصعب تصوره.

كلنا مررنا بظروف حياتية تنهدنا فيها وقلنا: "لا أعرف ما العمل". وكان يبدو كما لو أننا كنا نسير ونسير ثم اصطدمنا برأسنا بجدار حجري، لكننا الآن هنا ولم يحدث شيء سيء. الجدار صار بعيداً خلفنا. ربما لم نفهم كيف تجاوزنا الصعوبات لكننا رغم ذلك تجاوزناها. كلما وحدنا جهودنا أكثر مع الطاقة الكونية والعقل الموحد والحقيقة والقوة في داخلنا كلما تحققت أسرع إمكاناتنا الرائعة.

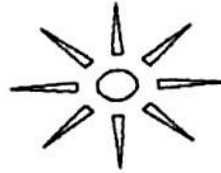


مواهبنا الأخرى

يقال أننا نستخدم ١٠% فقط من دماغنا. فماذا يستطيع ٩٠% الباقية؟ إنني أظن أنه طبيعي جداً بالنسبة للإنسان أن يتمتع بالشيء الذي ندعوه بالقدرات "الفوق حواسية" كالقدرة على قراءة الأفكار واستباق الحوادث وإلخ. يبدو لي أننا ببساطة لا نسمح لأنفسنا باستخدامها. لا نسمح بذلك لأننا لا نؤمن بقدراتنا. ولدينا أسبابنا. الأطفال الصغار موهوبون جداً في مجال التخاطر. لكن الأهل للأسف يوقفونهم باستمرار: "يكفي تأليفاً" أو "يكفي شغباً". وتدريباً يفقد الأطفال هذه القدرات العجيبة.

إنني واثقة بأن العقل البشري قادر على خلق المعجزات. لدي فكرة أنني أستطيع مثلاً أن أنتقل من نيويورك إلى لوس أنجلوس بدون طائرة. طبعاً الانتقال خواطرياً. بصراحة أتصور بصعوبة كيف يحدث ذلك ورغم ذلك أو من: أنه ممكن.

إنني أعتقد أنه بإمكاننا أن نصل إلى حدود المستحيل، لكننا ما نزال لم نمتلك العلوم اللازمة لذلك. إن ذلك مرتبط بأننا لم نتعلم بعد كيف نستخدم علمنا لصالحنا. ربما سنتسبب بالألم لأحد ما إذا حصلنا على منفذ إلى ذلك. إننا فعلاً يجب أن نسعى إلى وضع كهذا عندما نريد التعامل مع الجميع على أساس الحب اللا مشروط. وعندها سنستوعب ٩٠% الباقية من دماغنا.

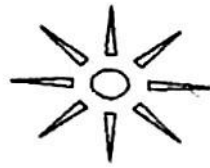


السير على الجمر

هل سمعتم عن السير على الجمر؟ في كل مرة أ طرح هذا السؤال خلال مناقشاتي ترتفع عدة أيادي؟ وتكون الاجابة أنهم جميعهم يعرفون أنه يستحيل السير على الجمر، أليس كذلك؟ لا أحد يستطيع السير على الجمر بدون أن يحرق بطن قدمه. ورغم ذلك فالناس يسيرون على الجمر، وهم ليسوا فوق مستوى البشر، بل مثلنا أنا وأنتم. ومن المحتمل أنهم تعلموا السير على الجمر خلال درس واحد.

عندي صديق اسمه داربي لنت يعمل مع الدكتور كارل سيمنتون، الاختصاصي في الأمراض السرطانية. وهما يقيمان لمرضى السرطان دروساً أسبوعية يعرضون خلالها مشاهد السير على الجمر. إن داربي شخصياً قام بذلك عدة مرات وعلم هذا الفن للعديد من الناس إنني دوماً أفكر لكم هي مدهشة هذه التجربة بالنسبة للمشاركين في الدروس لأنها ربما تقلب وعيهم وتغير حياتهم. يبدو أنه أحد أفضل الأساليب للخلاص من الأفكار المحدودة .

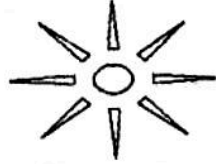
إنني أو من بأن أنطوني روبنس أول من بدأ السير على الجمر في بلادنا جاء إلى هذا العالم ليحقق شيئاً فذاً حقيقة. منذ زمن بعيد قام بدراسة البرمجة النيرلنغوية التي تدرس أساليب تغيير السلوك البشري. عندما سمع طوني عن السير على الجمر قرر مباشرة أن يتعلم هذا الفن. وبعدها علم الآخرين. أحد ممارسي اليوغا قال له أنه لكي تسير مرة واحدة على الجمر خلال عدة ساعات فقط تحتاج إلى سنين من التدريب والتأمل. لكن بمساعدة أساليب البرمجة تعلم طوني المسير على الجمر خلال عدة ساعات فقط. وقد أدرك أنه إذا نجح هو بذلك فإن الكل يستطيع ذلك. وصار له سنين طويلة يعلم فيها الناس السير على الجمر وليس لأن ذلك خدعة جميلة بل لأنه بهذا الشكل يمكن الخروج خلف إطار أفكارنا ومخاوفنا المحدودة.



كل شيء ممكن

كرروا معي: "إننا نعيش في عالم القدرات اللامحدودة. كل شيء جيد معنا". تمنعوا للحظة في هذه الكلمات: "كل شيء جيد. ليس شيء ما وليس القليل، بل كل شيء جيد. وبعد أن تصدقوا إمكانية كل شيء ستسمحون لكل الأيجابية والقدرات أن تأتي إلى حياتكم.

الإمكانات لا محدودة. أما استخدامنا لها فذلك أمرنا الشخصي. أو يخص جماعة معينة من الناس. نحن إما "تجلس بين أربعة جدران" داخل محدوديتنا أو ننطلق إلى الحرية ونتمتع بالتجربة الجديدة التي تعرضها علينا الحياة. حاولوا أن تعاملوا أنفسكم بموضوعية. راقبوا العمليات التي تحدث في داخلكم، راقبوا أحاسيسكم وردات فعلكم وقناعاتكم. تجنبوا الملاحظات والأحكام السريعة. وعندما ستتجحون بذلك ستبدؤون باستخدام إمكاناتكم اللامحدودة.



ابعاد الماضي عن النفس

التغيير هو الشيء الذي من وجهة نظرنا يجب أن يقوم به الآخرون، أليس كذلك؟ عندما أتحدث عن "الآخرين" فإنني في الحقيقة أقصد الحكومة ومديري الاقتصاد والادارة وموظفي الولايات ومفتشي الضرائب والمدارس والزوجات والأزواج والأمهات والآباء والأولاد..... إلخ. كل الناس إلا نحن شخصياً. نحن بنفسنا لا نريد أن نتغير لكننا نطمح بأن يتغير الآخرون كلهم وأن تصبح حياتنا رائعة. ورغم ذلك التغييرات التي تحصلنا تصدر عنا فقط.

★ التغيير يعني التحرر من الاحساس بالوحدة وعدم النفع الشخصي والتخلص من الحقد والخوف والألم. إننا نتعلم التوازن الروحي ونخلق الحياة التي لا مكان فيها للفوضى. إننا نتعلم الاسترخاء والتمتع بالخبرة الحياتية التي تقع من نصيبنا. يعجبني أن أتقدم من كل شيء بكلمات: "الحياة رائعة، كل شيء رائع في عالمي وسيسير نحو الأفضل". وبهذا الشكل لا يهمني أبداً بأي اتجاه تسير حياتي. لأنني أعرف: كل شيء سيكون رائعاً. إنني أستمتع بالحياة في كل الأوضاع وفي مختلف الظروف. ★

امرأة كانت تزور محاضراتي بدأ في حياتها ما يسمى "بالخط الأسود". خلال محادثتنا كانت تركز دوماً على كلمة "ألم". ومرة سألتني إن كان بالإمكان استبدال هذه الكلمة بكلمة أخرى. فتذكرت مباشرة الحادثة التي أطبقت فيها النافذة على اصبعي. يومها قررت ألا أستسلم للألم. هل تتذكرون "ضع اصبعك في فمه يلتهم ذراعك"؟ كان بالإمكان أن يحدث ذلك معي. وبدلاً من ذلك بدأت أقوم بالاجتهاد الداخلي على نفسي وبالتحديد: أن أؤكد أن ما أشعر به يسمى شعوراً. وكأنما كنت أراقب انفعالاتي عن بعد. وربما هذا هو الشيء الذي ساعدني على شفاء اصبعي بزمن قياسي، والتأقلم مع الوضع الذي يمكن يكون مزعجاً جداً بالنسبة لي.

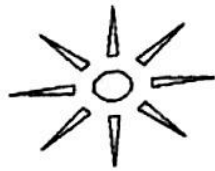
★ انظروا إلى التغييرات كما تنظرون إلى عملية تنظيف الشقة. في البداية تنظفون الشيء الرئيسي ثم الثانوي وتجدون أن كل شيء يلمع. لا تتعجلوا فلا يهم إن كانت خطواتكم للأمام كبيرة أم صغيرة لأن النتيجة ستأتي مهما كان. حتى ولو تغيرتم قليلاً جداً فستشعرون بتحسناً نحو الأفضل.

لقد حضرت احتفال عيد رأس السنة في كنيسة العلوم الدينية وهناك سمعت كلمة قالها المدعو: أ.س. سميت جعلتني أمعن التفكير.

"لقد حل عام جديد، لكن عليكم أن تفهموا أنه لن يغيركم. إنه ببساطة سنة جديدة لا تتغير معها في حياتنا شيء. إن الوسيلة الوحيدة لتحقيق تغيرات ما هي القيام بذلك بأنفسنا".
وذلك صحيح تماماً. فالناس يخططون مشاريع مدهشة للسنة المقبلة، لكن بما أنهم لا يتغيرون داخلياً فإن مشاريعهم تفشل. "لن أدخن سيجارة أخرى بعد الآن"، يقول شخص ما. إنه يحيط قراره بصيغة النفي وبدلاً من ذلك يجب اعطاء العقل الباطن تأكيداً إيجابياً: "تختفي عندي كل رغبة بالتدخين، إنني أتخلص من هذه العادة".

ما الشيء الجيد الذي بإمكانكم فعله لنفسكم في هذه السنة ولم تفعلوه السنة الماضية؟
تمنعوا التفكير. مما تريدون أن تتخلصوا؟ ماذا تريدون أن تغيروا في حياتكم؟ هل أنتم جاهزون للقيام بذلك؟

من المدهش أنه منذ اللحظة التي تعلنون فيها عن سعيكم للتغيير يبدأ الكون بمساعدتكم. إنه يزودكم بالمعلومات اللازمة التي يمكن أن تأتيكم بصيغ مختلفة تأتي بصورة كتاب أو شريط أو معلم أو جملة مقالة، شيء ما سيساعدكم على تغيير حياتكم بصورة أكيدة.
وأحياناً يسبق النزول الصعود. لا شيء مخيف في هذه العملية. عقدة الانطباعات والأحداث والقناعات التي تخص السنين السابقة تحل تدريجياً. فلا تخافوا ولا تعتقدوا أنه لا يحدث شيء، بل تابعوا التدريب على المصادقات وقووا إيمانكم بالأفضل.



الطريق إلى النجاح

من اللحظة التي قررت فيها التغيير إلى أن تحصلوا على نتائج محددة تمر فترة زمنية معينة. إنني أسمى هذه الفترة "بالانتقالية". أنتم تترددون بين القديم والجديد. أنتم تتقبلون هنا وهناك. بين الشيء الذي كان والشيء الذي سيكون. وهذه عملية طبيعية تماماً وعادية. وكثيراً ما أسمع الناس يقولون: "جيد، لكننا نعرف كل ذلك". في هذه الحالة أجب: "وهل تطبقون معارفكم عملياً؟" فالمعرفة والعمل درجتان أمام التطور الذاتي. ونحتاج إلى وقت لنكتسب القوة ونحقق التغييرات التي بدأناها. نحتاج إلى الوقت والجهود المستمرة. مثلاً كثيرون يكررون المصادقة مرتين أو ثلاثة ويعتبرون أن ذلك يكفي. وبعدها يشتكون أنهم أضعفوا وقتهم عبثاً لأن المصادقات ممارسة سخيفة وغير عملية. إنهم مخطئون لأن التغيير يتطلب نشاطاً مستمراً. وكما قلت سابقاً الأهم هو كيفية تصرفكم في الفواصل بين تكرار المصادقات. الآن عندكم مرحلة انتقالية. فلا تنسوا أن تمدحوا أنفسكم على أصغر المنجزات في هذه الفترة العصبية بالنسبة لكم. وكذلك لا يجب أن تعنفوا أنفسكم إذا فشلتم في شيء ما كي لا تحولوا عملية التغيير إلى تعذيب. استخدموا كل الوسائل الموجودة عندكم لتسيروا إلى الأمام. ساعدوا الطفل في داخلكم أن يصدق بأنه في أمان.

المؤلف دجيرالد يامبوفسكي يقول أن الحب هو التخلص من الخوف. الحب والخوف يلغيان بعضهما البعض. إذا لم يقودكم الحب، فسيكون قائدكم الخوف. الشعور بالوحدة والاحساس بالغضب والحقد والذنب كلها مخلفات الخوف. إننا نريد أن نفارق الخوف ونختار المحبة.

يمكن تحقيق التغيير بأساليب مختلفة. ماذا عليكم أن تفعلون كل يوم لتشعروا بحالة جيدة؟ أنتم لن تقوموا بتعنيف الآخرين أو تلعبوا دور المعذب لأجل ذلك؟ فماذا تفعلون إذا؟ كيف تحققون السلام مع أنفسكم ومع الآخرين؟ في حال أنكم لم تحققوا ذلك بعد فهل أنتم جاهزون لتتغيروا الآن؟ هل تريدون القيام بخطوة لاكتساب الانسجام الداخلي؟

عليكم بطرح سؤال: ما هي درجة جديتكم في رغبتكم بالتغيير؟ "هل تعجبكم الشكوى من الحياة؟ أم تريدون جعل حياتكم أفضل؟ إذا أردتم أن تتغيروا فسيحدث ذلك .

إذا كنتم جاهزين لتعملوا بنشاط على تغيير أنفسكم فكل شيء سيكون على ما يرام. أنا لا أملك أي سلطة عليكم ولا أستطيع إجباركم على فعل شيء. وبالطبع لن أستطيع أن أرافقكم في دربكم. أنتم تتمتعون بقوة داخلية كافية لتحلوا كل مشاكلكم فلا تتسوا ذلك.

لا تتسوا أن تراقبوا أنفسكم. قفوا عدة مرات في اليوم وا طرحوا هذا السؤال على

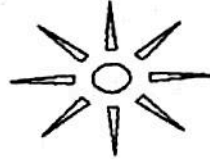
نفسكم: "لماذا أقوم بذلك؟" ماذا أفكر حول هذا الوضع؟ ما هي نواياي الحقيقية؟ هل أريد

أن أفعل ما يطلبه مني هؤلاء الناس؟ كيف أنظر تجاه ذلك؟ كونوا صادقين مع أنفسكم.

اعترفوا لنفسكم بمشاعركم وأفكاركم. لا تعيشوا ضمن مبدأ "أفعل ما أريد" إنه ليس تبريراً.

إذا لم تحمل انفعالاتكم طابعاً إيجابياً حاولوا أن تفهموا لماذا يحدث ذلك. متى اصطدمتم لأول مرة

بهذه المشكلة؟ وهل تعرفون ماذا عليكم القيام به الآن. اطلبوا النصيحة من حكمتكم الداخلية.



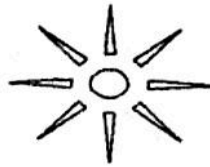
الاجهاد هو مرادف الخوف

في أيامنا صار الاجهاد موضوع حديث منتشر جداً. ونشعر كأن كل شيء حولنا لسبب ما يتواجد في حالة اجهاد. كلمة "اجهاد" علفت داخل أذني. حسب رأيي بمساعدة هذه الكلمة يصف الناس كل الأحاسيس المزعجة. "إنني في حالة اجهاد" أو "الاجهاد" أو "إنه وضع مجهد" أو "آه من هذا الاجهاد"، اجهاد .. اجهاد ...

بمساعدة التبرير نتجنب مسئوليتنا عن مشاعرنا. نختصر معنى الاجهاد بكلمتين: إنه الأخ الشرعي للخوف. إنه يقوم بكل وظائفه.

في المرة المقبلة عندما تقرر أنكم تتواجدون في حالة اجهاد، اسألوا أنفسكم: "ماذا يخيفني؟ بماذا أتقلت نفسي؟ أي حمل أخذته على نفسي؟ لماذا أضيع قواي؟" استوضحوا ماذا فعلتم لأنفسكم حتى ظهر الخوف في داخلكم، ذلك الخوف الذي يمنع من اكتساب الاستقرار الداخلي.

الاجهاد هو غياب الانسجام في داخلنا وغياب السلام مع أنفسنا وهو عدم التوازن النفسي. لا يمكن أن نكون في حالة استقرار واجهاد بنفس الوقت. عندما تكونون بحالة استقرار تقومون بكل شيء تدريجياً. والظروف لا تتغلب عليكم أما إذا كنتم تشعرون بالاجهاد، فساعدوا أنفسكم على التخلص من الخوف. يجب السير للأمام عبر الحياة مع شعور بالثقة وبالأمان الشخصي. لا تظنوا أن الاجهاد يمتلك قوة كافية لينتصر عليكم.



العالم الذي نشعر فيه بمحبة بعضنا البعض بسلام

إن بإمكاننا أن نحطم هذا الكوكب وبإمكاننا أن نشفيه. ابعثوا كل يوم ولو بجزء بسيط من الحب والطاقة الشافية إلى كوكبنا. لأن الطريقة التي نتعامل بها مع وعينا مهمة جداً.

لقد جاء زمن التغيرات الشاملة على كوكبنا. إننا ننقل من الأفكار القديمة إلى الجديدة. يربط الفلكيون هذه الفترة مع حلول عصر الدلو. بالنسبة لي أعتبر أن علم الفلك وعلم الأرقام وعلم الخطوط هي أساليب مختلفة لوصف التطورات الحياتية. إنهم يساعدوننا بأن ننظر إلى الحياة بعيون أخرى.

في عصر الحوت كنا ننظر إلى الناس على أنهم وسيلة نجاتنا. في عصر الدلو الذي ندخل فيه يبدأ الناس بادراك قدراتهم الذاتية وتفهم أنهم قادرون على انقاذ أنفسهم.

أليس رائعاً أن نشعر بحريتنا وإمكانية تغييرنا للشيء الذي لا يعجبنا؟ يبدو لي أن الكوكب والزمن لا يتغيران بدرجة تغير وعينا وقدرتنا على تقبل الواقع. إننا نبدأ بادراك أسباب الظواهر من نوع الأسر الفاشلة واذلال الأولاد والخطر المهدد للكوكب ككل.

إننا نبدأ بالنظر إلى الأرض على أنها جسم موحد يعيش ويتنفس، وعلى أنها كائن حي بشتى مظاهره. إننا نسمع كيف يدق قلبها. إننا نعرف أنها تهتم بأولادها. إنها تعطينا كل ما نحتاج إليه. إن الأرض هي جسم يعمل بانسجام تام. إذا قضيت يوماً في الغابة أو في مكان ما بين أحضان الطبيعة، فإنكم ستقتنعون بتكامل الطبيعة. إن الأرض خلقت بهذا الشكل لتعيش في توازن رائع مثالي.

إننا البشر اكليل الخلق. نحن نعرف الكثير ورغم ذلك نفعل كل ما بوسعنا لنحطم هذا الكوكب ونلغي الانسجام السائد فيه. إن طمعنا هو السبب. إننا نظن أنه لا حدود لعلمنا ورغم ذلك يحركنا جهلنا وطمعنا، فنقتل الجسم الحي الذي يتنفس والذي نحن جزء منه. إذا حطمتنا الأرض فأين سنعيش؟

إنني أعلم أنني عندما أقول أنه يجب العناية بالأرض فإن رؤوس البشر تدوخ من كثرة المشاكل التي يجب حلها. يبدو لنا أن شخصاً واحداً غير قادر على التأثير على

الوضع العام للأشياء. لكن الأمر غير ذلك. إذا فعل كل شخص جزءاً بسيطاً من واجباته فإنه بمجموع الجهود يمكن للمشاكل أن تحل.

فلنأخذ مثلاً على ذلك. نحن الأمريكيان تعودنا أن البضائع ملفوفة بشكل جيد. عندما نجلب البضاعة إلى البيت ننزع الأغلفة المحيطة ونرميها في صندوق المهملات فإلى أين تذهب بعد ذلك؟ إلى مجمع المهملات وهذه المجمعات تنمو بشكل هائل وتلوث سطح كوكبنا أكثر فأكثر. وماذا في ذلك ستقولون أنتم، هل هو صعب لهذه الدرجة حل هذه المشكلة؟ الواقع إنه صعب.

منذ بضع سنوات زرت المكسيك وهناك ذهبت إلى السوق. وانبهرت بمنظر الفواكه والخضار المكومة. إنهم طبعاً لم يكونوا بجمال منتجاتنا الكيماوية لكنهم بدوا طبيعيين وقابلين للاستعمال. بعض من مرافقي لم يعجبهم المنظر. وكان سبب سلوكهم الغريب الذي توضح لي لاحقاً عندما اقتربنا من كيس البهارات. حيث كان المنظر مدهشاً لكن أصدقائي رفضوا شراءها نهائياً وأعلنوا أنهم أبداً لن يشتروا البهارات من الكيس مباشرة. فاستوضحت عن السبب. وبعد أن فكروا أجابوا أن البهارات تتلوث في الكيس. وعندما أعدت سؤال: لماذا؟ حصلت على الجواب التالي: "وكيف لا؟ إنها ليست مغلقة" ولم أستطع أن أتمالك نفسي من الضحك. فأين برأيهم تحفظ البهارات قبل أن توزع على الأكياس المغلفة البلاستيكية؟ إن نفسيتنا صارت ترفض كل ما ليس موضوعاً ضمن غلاف ومربوط بشريط.

دعونا نتعلم كيف نغير انتباهنا للصغائر ونقوم بتغيير عاداتنا من أجل الحفاظ على البيئة. إن ذهابكم إلى السوق مع حقيبة واغلاقكم نافورة الماء بعد أن تغسلوا أيديكم أو تنظفوا أسنانكم هو مشاركتكم في انقاذ الكوكب.

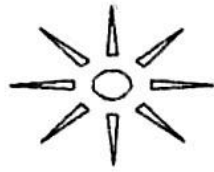
في مكتبي نحافظ على كل ما نستطيع. المسؤول عن استثمار المبنى يجمع كل أسبوع الأوراق المستعملة ويرسلها إلى التكرير. وعندما يكون بالإمكان نطبع الكتاب على الأوراق المكررة رغم أن ذلك يكلفنا أعلى قليلاً.

لدي هواية هي الزراعة العضوية. لقد حفرت حفرة سبخية في بستاني وهناك أرمي كل نفايات الطبيعة النباتية فلا تفقد ورقة نبات في مزرعتي لا أرضية ولا شجرية. إنني أو من بأن كل ما أخذ من الأرض يجب أن يعود إليها. لذلك تكافنتي حديقتي الرائعة بكرم بكل المحاصيل الضرورية.

تناولوا المنتجات المغذية

إن كوكبنا يحتوي على المنتجات الغذائية التي نحتاجها. بتناولنا للمواد النباتية نضمن لنفسنا الصحة لأن تغذية كهذه تناسب خطة الطبيعة. لكننا ماهرون بتناول المواد المعلبة الخاضعة للمعاملة الكيماوية فلماذا نفاجئ بالأمراض التي تصيبنا إثر ذلك. كثيرون منا يتبعون الحمية بالكلام فقط. نحن نقول: "نعم نعم، وسمعنا بذلك" ونمد يدينا لناخذ السكاكر المغلفة .

لقد قرأت من فترة أن الشباب البالغون ٢٠ عاماً يضعف عندهم جهاز المناعة إذا لم يقدموا لجسمهم مواداً طبيعية يحتاجها ليعيش ويقوم بعملية توليد الخلايا. فعلى ماذا نعتمد عند نهاية حياتنا؟ أضيفوا إلى ذلك المخدرات والدخان والكحول وجرع دورية من القرف الذاتي وستحصلون على نموذج ممتاز للتمتع بكل الأمراض الموجودة في العالم. إنني أفكر كثيراً لماذا لا نستطيع ادراك الأمور العادية؟ آلاف الناس في اليوم يموتون من التدخين وهم ٣٦٥ ألف سنوياً. وأكثر من ٥٠٠ ألف كل سنة يموتون من السرطان. ومليون من البشر يموتون من النوبات القلبية. مليون من البشر! بمعرفتنا ذلك لماذا نستمر بالذهاب إلى محلات ماكدونالد ولا ننتبه لجسمنا؟



أن نشفي أنفسنا والكوكب كله

عندما كنا صغاراً كنا نريد من الجميع أن يحبونا كما نحن، نحفاء أو بدينين، قبيحين أو جميلين. لقد جئنا إلى الأرض لنذكر الحب اللا مشروط: بالدرجة الأولى بالنسبة لنفسنا وبعدها تجاه الآخرين. من الضروري أن نتخلص من فكرة أن العالم ينقسم علينا وعليهم. إننا جميعاً بشر. لا يوجد بشر أسوأ لا يحتاجهم أحد.

كل واحد منا لديه قائمة أشخاص تعيش في مكان ما. إننا لا نستطيع أن نعتبر أنفسنا شخصيات متطورة روحانياً إذا تركنا شخصاً واحداً منبوذاً بدون مساعدة. كثيرون منا تربوا في أسر كان فيها التحامل ظاهرة طبيعية وعادية جداً. تلك الجماعة أو هذه كانت تعتبر اعتيادياً ليست جيدة كفاية. إننا نذل الآخرين محاولين النمو على حسابهم. لكن بتفكيرنا أن أحد ما "ليس جيد كفاية، نعلن في الحقيقة أننا نحن لسنا جيدين كفاية. هل تذكرن مبدأ الانعكاس المرآتي.

إنني كثيراً ما أفكر لماذا يمتنع الكثيرون عن تقديم يد المساعدة لمرضى الأيدز. إننا لا نستطيع أن نفهم أنه لا شيء معيب وفي أي مرض. المرض يتحدث عن تراكم المشاكل. كلما كانت خطورة المرض أكبر كلما كانت المشكلة أخطر. أما ما يخص الأيدز فإنني أعتقد أنه نتيجة تلوث الوسط المحيط. أنتم ربما سمعتم أن الدلافين في كاليفورنيا تموت من نقص المناعة؟ لقد أخفنا أرضنا لدرجة أنه لم يعد بإمكاننا تناول الكثير من النباتات. إننا نقتل الأسماك في مياهنا. إننا نلوث الهواء لدرجة أنه تهطل أمطار حمضية وقد تكون في الطبقات العليا من الجو تقب الأوزون.

لقد قرأت مقالة قيل فيها أنه في المئة عام القادمة ستظهر أمراض كثيرة بسبب نوع جديد من البكتيريا تستطيع القضاء على كل أنواع أجهزة المناعة. وهذا النوع البكتيري لن تنفع فيه أي أدوية. من الواضح أننا كلما زدنا في تميتين جهازنا المناعي كلما شفينا بطريقة أسرع نحن وكوكبنا. لا يتوقف ذلك على جهازنا المناعي فقط بل على أفكارنا وعواطفنا.

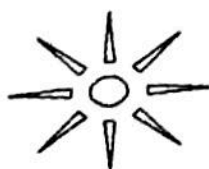
إنني أعتبر أن عمليات الشفاء والعلاج تؤدي إلى نتائج عديدة. إنني أعتقد أنه من أجل الشفاء نحتاج إلى توحيد جهود عدة أشخاص أو على الأقل شخصين. أحدهما أنتم. إذا

كنتم تتوقعون أن طبيبيكم سيسوي كل الأمور فلا تأملوا الشفاء. إنه يستطيع أن يخلصكم من الأعراض فقط لكنه لن يصل أبداً إلى منابع المشكلة. يجب أن تشاركوا حتماً في عملية الشفاء. هنا يكمن مدخل الطب المتكامل: حيث أنه لا يعالج مرض محدد بل الإنسان كجسم موحد.

إن قناعاتنا خاطئة ليست فقط على المستوى الفردي بل وكذلك على المستوى الاجتماعي. يوجد أشخاص يقولون أنه في أسرته الكل مصاب بمرض سمعي. آخرون يؤمنون بأنه إذا حدث وسرت تحت المطر فإنك ستمرض بلا شك. أو إذا مرض أحد ما في المكتب فإن المرض سينتقل إلى الآخرين. الأمر كله ليس في الفيروس بل في "عدوة" الفكرة نفسها.

كثيرون يعتقدون أن الأمراض وراثية. إن نماذج التفكير والسلوك تنتقل فعلاً من الآباء إلى الأبناء. الأطفال سريعوا التأثر جداً. فهم يبدؤون بتقليد آباءهم حتى في أمراضهم. إذا حدث عند الأب تقلص معوي أثناء الغضب فإن الطفل قادر تماماً على تعلم ذلك منه. الكل يعلم أن السرطان غير معدي. إذا لماذا ينتقل في الأسرة من جيل إلى جيل؟ السبب أن المعتقد التقليدي للسخط هو ظاهرة ذات طبيعة عائلية. السخط "يتراكم" فوق بعضه البعض حتى يتشكل الورم بالنهاية.

دعونا نفتح للامكانات المدهشة. نستطيع تحويل السنوات الأخيرة من هذا القرن إلى سنوات شفاء. إننا نتمتع بالقوة الداخلية لكي ننشر النظام في جسمنا وعواطفنا وفي كل ناحية من حياتنا. أسلوب الحياة الذي يختاره كل واحد فينا مهم جداً بالنسبة لمستقبلنا الشخصي وبالنسبة للكوكب ككل.



باسم السعادة العامة والخاصة

يمكننا استخدام السنوات العشر القادمة لتطبيق أساليب التطور الفردي على الكوكب كله. إذا كنتم تقومون بكل شيء من أجل "السعادة على الأرض فقط" متناسين أنفسكم فلن يكون هناك انسجام. كذلك إذا كنتم تعملون لأنفسكم فقط وضمن حدود مصالحكم فإن الانسجام لن يحل أيضاً.

لذلك دعونا نرى كيف بإمكاننا أن نصل إلى توازن مع الوسط المحيط. إننا نعرف أن الأفكار تخلق وتصيغ حياتنا. إننا لا نقرب من الحياة بنظرة فلسفية دائماً ورغم ذلك فإننا نتقبل أوضاع معينة. بإمكاننا تغيير العالم فقط عن طريق تغيير تفكيرنا وتصورنا حول العالم.

لو أننا استخدمنا الطاقة التي نصرفها على الشكاوى والتأوهات في المصادقات والاستكشافات البصرية لتغيرت حال الأشياء، وبلا شك ستبدأ التغيرات في هذا العالم نحو الأفضل. تذكروا أنكم في كل مرة تفكرون فيها بأمر ما، تمتد بينكم وبين الذين يفكرون مثلكم خيوط خفية. إذا كنتم تحاكمون الآخرين وتنتقدونهم وتعاملونهم بتحامل فإنكم ستستدعون دوماً تعاملاً مماثلاً تجاه أنفسكم. وبالمقابل عندما تتأملون وتسعون نحو السلام مع أنفسكم تدخلون ضمن علاقات مع أشخاص يشبهونكم. يمكنكم ألا تخرجوا من المنزل وتكونوا مقيدين بالسريير ورغم ذلك أن تشاركوا في شفاء الكوكب بسعيكم إلى تحقيق حالة الهدوء الداخلي.

هناك تمرين مدهش أريد أن أتقاسم به معكم. اختاروا أي مكان على سطح الكوكب تريدون أن تشفوه. يمكن أن يكون مكاناً قريباً أو بعيداً. تخيلوا أن السلام والهدوء يسودان ذلك المكان. وأن سكانه ميسورين وعندهم الطعام واللباس والحذاء ويشعرون أنهم في أمان تام. إنهم سعداء، كل يوم ابحثوا عن لحظة لتتخللوا لأنفسكم هذه اللوحة.

أدخلوا إلى هذا التمرين كل محبتكم وعندها ستسرعون عملية الشفاء. لكم فيه دور هام جداً. تختبئ بداخلكم كنوز روحية لا تحصى وقدرات مدهشة. استخدموها لتغيروا الطاقة على هذا الكوكب الرائع والراقي الذي ندعوه بيتنا.

فليكن كذلك!

تأملات لأجل الشفاء
الشخصي وشفاء الكوكب

كونوا ممتنين لأنفسكم على احتفاظكم بمحور ارتكازكم الداخلي بينما تسود الفوضى حولكم. كونوا ممتنين لأنفسكم على الشجاعة وعلى أنكم تفعلون أكثر بكثير مما كنتم تتصورونه. عادة في نهاية مناقشاتنا ننقسم إلى فرق من ثلاثة أشخاص ونمسك بأيدي بعضنا البعض. إنه أسلوب ممتاز للحصول على الطاقة وتقاسمها مع الذين لا يعرفون كيف يطلبون المساعدة. غالباً في مثل هذه اللحظات يشعر الناس بأحاسيس عجيبة. أريد أن أتقاسم معكم ببعض التأملات التي نستخدمها أثناء المناقشات. سيكون رائعاً أن تجروها سواء فردياً أو مع جماعة.



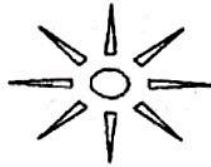
معاشرة الطفل في داخلكم

حاولوا أن تروا الطفل في داخلكم بأي طريقة. لاحظوا مظهره وكيف يشعر بنفسه. هدؤوا من روعه. واعتذروا أمامه. قولوا له أنكم تأسفون أنكم تركتموه. لقد غبتم فترة طويلة والآن تريدون تعويض مافاتكم. عدوه أنكم لن تتركوه أبداً. في أي لحظة يمكن أن يمد يده ويلمسكم. ستكونون معه دوماً. إذا كان خائفاً أحيطوه بذراعيكم. إذا كان غاضباً فلا بأس أن يملك الحق ليعبر عن غضبه. قولوا له أنكم تحبونه كثيراً.

أنتم تتمتعون بقوة كافية لتخلقوا العالم الذي تريدون العيش فيه مع طفلكم. إنها قوة عقلكم وأفكاركم. انظروا كم هو رائع هذا العالم الذي تخلقون. انظروا كم هو هادئ وسعيد ومسترخي هذا الطفل بداخلكم. إنه يشعر بنفسه في أمان تام، يضحك ويلعب مع أصدقائه. هاهو يركض بلا هموم إلى مكان ما. يلمس رؤوس الأزهار. يحيط بالأشجار. يأخذ التفاح ويأكلها بفرح. يلعب مع الجرو أو القط. يضحك من الفرح ويقترّب منكم ليعانقكم بقوة.

انظروا فقط إلى نفسكم وإلى الطفل بداخلكم. أنتم سعداء جداً مع بعضكم! إن صحتكم جيدة ومظهركم جميل وتعيشون في مكان رائع محمي. عندكم علاقات ممتازة مع الأهل والأصدقاء والزملاء. الكل لطيف معكم أينما ذهبتم. فليكن حبكم خاصاً ومميزاً ونادراً. اسألوا نفسكم أين تريدون العيش وفي أي ظروف تريدون العمل. انظروا إلى نفسكم على أنكم انسان سليم وسعيد. وطبعاً انسان حر.

فليكن كذلك!



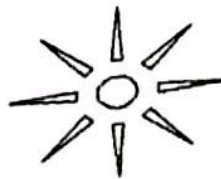
العالم السليم

تخيلوا العالم الذي كل شيء فيه جيد والذي تريدون أن تعيشوا فيه. حاولوا أن تروا المرضى وتصوروهم أصحاء. تخيلوا أن كل المشردين يحصلون على منزل ورعاية. تخيلوا أن الأمراض اختفت وتحولت المشافي إلى مسكن. تخيلوا أن السجناء يتعلمون كيف يحبون أنفسهم ويخرجون إلى الحرية تحت مسؤولية المواطنين. تخيلوا أن الكنيسة تخلصت من تعاليم الذنب والإثم. وأن الحكومة تظهر عنايتها بالناس.

اخرجوا إلى الشارع واشعروا كيف تسقط على وجوهكم قطرات ثقيلة من المطر النظيف. وعندما يتوقف المطر يظهر في السماء قوس قزح رائع. لاحظوا الشمس المشرقة والهواء النقي الشفاف. انظروا إلى بريق المياه في الأنهار والبحيرات والينابيع. وإلى كثافة الأعشاب وعظمة الغابات. في كل مكان بحر من الورد والفاكهة والخضراوات. انظروا إلى الناس الذين شفيوا تماماً من الأمراض التي صارت من ذكرياتهم الآن.

القوا نظرة إلى البلدان الأخرى. يسود هناك الهدوء التام أيضاً. الناس يعيشوا باكتفاء وينسجمون مع بعضهم البعض. الأسلحة تصدأ لأنه لم يعد أحد يحتاجها. المناقشات الحادة والنقد والقناعات المسبقة تصبح ضيفة نادرة في حياتنا وتتحول تدريجياً إلى خطأ في تسلسل تواريخ الحوادث. انظروا كيف تزال الحدود بين البلدان وكيف تختفي الغربة بين البلدان. إننا نحقق الوحدة والتكامل. إن أرضنا كاملة وسليمة بتخلصها من كل أمراضها. أنتم تخلقون هذا العالم الجديد الرائع مستخدمين قوة مخيلتكم. أنتم أقوىاء جبارون. أنتم مهمون بحسب حسابكم. عيشوا كأنما العالم الذي تخيلتموه هو الواقع. سيروا إلى الناس وقوموا بكل ما تستطيعون لتحقيق أحلامكم. فليبارككم الرب.

فليكن كذلك!



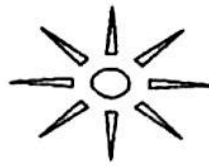
النور الشافي في قلوبنا

ألقوا نظرة إلى أعماق قلوبكم وحاولوا أن تروا ضوءاً صغيراً فيه. إن لون هذا الضوء جميل جداً. إنه منبع حبكم وطاقتكم الشافية. راقبوا كيف يبدأ الضوء بالنبض ويزداد حجمه تدريجياً ويملاً قلوبكم بنوره. انظروا كيف يخترق هذا الضوء الرائع جسمكم من رأسكم حتى أصابع قدميكم. يصدر عنكم نور مدهش بجماله وغنى ألوانه. إنه حبكم وطاقاتكم الشافية فاسمحوا لجسديكم أن يهتز مع هذه الإضاءة. قولوا لنفسكم: "مع كل نفس أقرب أكثر وأكثر من الشفاء التام".

اشعروا كيف ينقي النور جسمكم من الأمراض ويعيدكم إلى الصحة المثالية. اسمحوا لطاقاتكم الشافية أن تلامس كل من يحتاجها. في البداية تقاسموا بالنور والطاقة الشافية مع من يحتاجها أكثر من غيره. اسمحوا لنوركم أن يدخل إلى المستشفيات والعيادات الخاصة، إلى بيوت اليتامى والسجون ومشافي الأمراض النفسية إلخ. اسمحوا له بأن يحمل الأمل والاستقرار والنقاء إلى العالم.

اسمحوا له بأن يدخل إلى كل بيت في مدينتكم تجدون فيه الألم والمعاناة. اسمحوا لحبكم ونوركم وطاقاتكم الشافية أن تهدي السلوى لمن يحتاجها. اسمحوا لهم بدخول الكنائس والمساجد وأن يحنوا قلوب البشر معلمين إياهم الحب اللا مشروط. اسمحوا للنور أن يصل إلى أبنية الحكومة حاملاً إلى هناك علوم الحقيقة الأبدية. اختاروا لنفسكم مكاناً على الكوكب تريدون شفاءه. أرسلوا نوركم إلى هناك ولا يهمكم يبلغ بعده. ثم راقبوا كيف يعود كل شيء في ذلك المكان إلى حالة توازن وانسجام. نحن بشر. نحن أطفال. نحن هو العالم كله. فينا المستقبل. والشيء الذي نعطيه نستعيده بحجم أكبر.

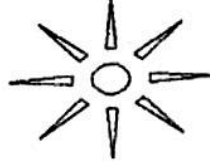
فليكن كذلك!



تحقيق السلامة

دعونا ندرك أي الصفات تساعدنا بأن نصبح سعداء. إننا منفتحون للأفكار الجديدة الرائعة. إننا نسمح لأنفسنا بأن نصبح بشراً ناجحين على مستويات جديدة تماماً. إننا نستحق الأفضل. نحن جاهزون بأن نتقبل الأفضل. ودخلنا يزداد باستمرار. إننا نتعلم التفكير كأشخاص ناجحين وأغنياء. إننا نحب أنفسنا. إننا نفرح لأنفسنا ونتقبل أنفسنا كما نحن. إننا نعرف أن الحياة ستعطينا كل ما نحتاجه. إننا نتحرك من نجاح إلى نجاح ومن فرح إلى فرح ومن جديد إلى جديد. إننا متحدون مع القوة التي خلقتنا. إننا ندرك قيمتنا وأنه لا مثيل لنا. إننا نعد تعبيراً لبداية الحياة الربانية بكل عظمتها.

فليكن كذلك!



وحبوا بالطفل في داخلكم

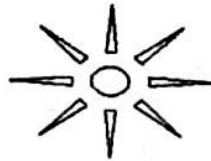
ضعوا يديكم على قلوبكم. أغلقوا أعينكم. اسمحوا لنفسكم برؤية الطفل في داخلكم، تخيلوا أنكم والدا أنفسكم، والذان يرحبان بكم إلى هذا العالم وإلى حياتهما. استمعوا إلى ما يقولان:

"إننا سعداء جداً لمجيئك. لقد انتظرناك. إننا نريد أن تصبح جزءاً من أسرتنا. إن ذلك هام جداً بالنسبة لنا. إننا مسرورون جداً لمجيء صبي (فتاة) مثلك إلينا. إننا نحبك لأنك فريد. الأسرة لم تكن بدونك على ما هي عليه الآن. إننا نحبك. ونريد الاحتفاظ بك. إننا نريد مساعدتك في أن تنمو كما تستطيع أنت فقط. أنت لا يجب أن تشبهنا. أنت يمكنك أن تكون نفسك فقط. أنت رائع جداً. أنت ذكي ومبتكر. إننا مسرورون جداً لأنك هنا معنا. إننا نحبك أكثر من أي شيء في العالم. إننا نشكرك لأنك اخترت أسرتنا. لقد باركتنا بمجيئك. إننا نحبك. إننا فعلاً نحبك".

اسمحوا لهذه الكلمات بأن تصبح حقيقة بالنسبة للطفل. أدركوا أنكم تستطيعون تكرار هذه الكلمات كل يوم. تستطيعون أن ترددها أمام المرأة.

قولوا لنفسكم كل ما تريدون سماعه من والديكم. إن الطفل في داخلكم يحتاج إلى الشعور بأنه كان منتظراً. وأنه محبوب. أعطوه ذلك. بغض النظر عن عمركم أو حالتكم الصحية أو حالتكم بين الخوف والشجاعة، فإن طفلكم يريد أن يشعر أنه مرغوب ومحبوب. استمروا بمخاطبته: "أنا أحبك". لأنه هنا تكمن الحقيقة. الكون يريدكم أن تكونوا هنا لهذا السبب أنتم في هذا العالم الآن. أنتم دوماً كنتم محبوبين وستبقون إلى الأبد. يمكنكم أن تعيشوا سعداء دوماً.

فليكن كذلك!



قوة المحبة الشافية

المحبة هي أقوى علاج ضد كل الأمراض والمصائب. إنني أنفتح للحب. إنني أريد أن أحب وأن أكون محبوباً. إنني أرى نفسي سعيداً وفرحاً. أرى نفسي سليماً. أرى كيف تتحقق أمنياتي. إنني في أمان تام.

أرسلوا إلى كل شخص تعرفونه كلمات العزاء والاستحسان والدعم والمحبة. أدركوا أنه عندما تتمنون السعادة للآخرين فهم أيضاً يريدون عليكم بالمثل. أحيطوا فكرياً أسرتهم بالعناية والاهتمام بغض النظر عن عيشكم معهم أم لا. فكروا بمحبة بأصدقائكم وزملاءكم في العمل وكل الذين قابلتموهم يوماً ما. لا تنسوا الذين تريدون مسامحتهم ولكن لا تعرفون كيف.

أرسلوا محبتكم لكل مرضى الأيدز والسرطان وإلى أقاربهم وأحبائهم وأطبائهم وممرضيهم والأطباء النفسيين الذين يستخدمون أساليب المعالجة الغير تقليدية. دعونا نساعد في القضاء على السرطان والأيدز. تصوروا فكرياً عناوين مقالات الجرائد: "وجد أسلوب الشفاء من السرطان"، "وجد أسلوب الشفاء من الأيدز". أحيطوا بالحب أنفسكم. سامحوا أنفسكم. أكدوا أن علاقاتكم مع أهلكم ممتازة ومنسجمة يسودها الاحترام المتبادل والعناية ببعضكم.

اسمحوا لحبكم أن يحيط بالكوكب كله. اسمحوا لقلبكم أن يفتح أمام الحب بلا شروط. انظروا: كل شخص في هذا العالم يعيش برأس مرفوع عالياً ويحيي كل ما ينتظره في المستقبل. أنتم تستحقون الحب. أنتم رائعون. أنتم أقوياء. أنتم جاهزون أن تتقبلوا كل ما هو جيد من الأحداث.

فليكن كذلك!



نحن أحرار بأن نكون أنفسنا

لكي نصبح شخصية منسجمة علينا أن نتقبل كل شيء في نفسنا. اسمحوا لقلوبكم أن يفتح ويتوسع لدرجة كافية ليضم كل مزاياكم وغرائبكم. تلك الصفات التي تفتخرون بها وتلك التي تخلون منها. تلك التي ترفضونها وتلك التي تقبلونها وتحبونها. جميعها حدود مختلفة لشخصيتكم. أنتم رائعون. وكلنا رائعون. عندما يمتلأ قلبكم بمحبتكم لأنفسكم عندها يوجد لديكم ما تتقاسمونه مع الآخرين.

اسمحوا لمحبتكم أن تملأ غرفتكم وتذهب إلى كل الناس الذين تعرفونهم. ضعوهم في منتصف غرفتكم حتى يستطيعوا أن يأخذوا قدراً متساوياً من الحب الصادر من قلوبكم. إن الطفل في داخلكم سينتقاسم المحبة مع الأطفال الآخرين الموجودين في داخلكم. والآن انظروا كيف يرقص هؤلاء الأطفال وكيف يقفزون ويصيحون ويدورون كالدولاب فرحين بالحياة. اسمحوا لطفلكم الداخلي أن يظهر نفسه من الجهة الأفضل.

اسمحوا لطفلكم أن يلعب مع الأطفال الآخرين. اسمحوا له بالرقص. دعوه يشعر بالأمان التام. امنحوه الحرية. اسمحوا لطفلكم بأن يكون كما كان يحلم يوماً بأن يكون. أنتم منسجمون، كل شيء رائع في حياتكم.

فليكن كذلك!

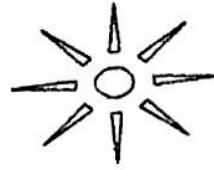


تقاسموا الطاقة الشافية

انفضوا أيديكم ثم افركوهما ببعض. ثم تقاسموا طاقتكم النابعة من يديكم مع المخلوق الرائع الموجود أمامكم. إنه شرف عظيم وامتياز أن تعطوا قسماً من طاقتكم الشافية لشخص آخر. إن القيام بذلك أمر بسيط.

عندما تقابلون أصدقاءكم يمكنكم دوماً أن تصرفوا القليل من وقتكم لتتقاسموا معهم بطاقتكم الشافية. إننا بحاجة إلى إعطائها والحصول عليها عن طريق أفعال عادية لكنها هامة جداً. معايشرة كهذه بين الناس هي تعبير عن الاهتمام. إننا لا نقدر أن نجلب شيئاً على صحن لأحد. إن قدرتنا تكمن في اظهار العناية تجاه هذا الانسان. إنني هنا معك. إنني هنا لأحبك. معاً نستطيع ايجاد الأجوبة. وستأتي نهاية جميع الأمراض. كل الأزمات تنتهي عاجلاً أم آجلاً. اشعروا حركة الطاقة الشافية داخلكم. اسمحوا للطاقة والوعي والمعرفة أن توظكم. إننا نستحق الشفاء. إننا نستحق أن نكون كاملين وأصحاء. إننا نستحق أن نعرف ونحب أنفسنا على ما نحن عليه. المحبة الربانية ستهتم دوماً برغبات كل انسان.

فليكن كذلك!



دائرة المحبة

تخلوا أنكم تتواجدون في مكان آمن تماماً. اسمحوا للخوف والألم والشك بمغادرتكم. اسمحوا للحجر أن يسقط عن روحكم.

إنها كلها عادات ومعتقدات وسلوك قديم من السنين الماضية. انظروا: إنهم يغادرونكم. ثم انظروا إلى أنفسكم من الخارج كيف تفتحون أحضانكم للعالم وتقولون: "إنني منفتح ومستعد للتقبل"

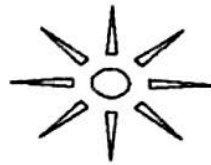
اعترفوا لأنفسكم في مساعيكم ورغباتكم. وليس بما لا ترغبون، إنما تحديداً بالشيء الذي ترغبونه. واعلموا أن ذلك ممكن. انظروا إلى أنفسكم. أنتم كاملون وأصحاء. أحرار ومحبوون وجاهزون أن تحبوا.

الشيء الوحيد الذي نريده هو تغيير حياتنا. كل شيء ممكن على كوكبنا: يمكننا أن نحاط بالكرامية، ويمكننا أن نحاط بالحب والتفهم. إنني أختار دائرة الحب. إنني أفهم أن الكل يريد ما أريده أنا. إننا جميعنا نحلم بأن نحصل على الهدوء الداخلي ونشعر بأنفسنا في أمان.

بوقوفكم في هذه الدائرة اشعروا بعلاقتكم مع الآخرين. اسمحوا للحب بأن يفتح القلوب واحداً إثر الآخر. وطالما يحدث هذا اعلموا أن الشعور الذي أرسلتموه للعالم سيعود إليكم بلا شك لكن بحجم الأعشار المضاعفة.

إنني أرسل الأفكار الموسمية لكل شخص وأعرف أنها ستعود إلي". انظروا: العالم حولنا يمتلأ بضوء رائع.

فليكن كذلك !



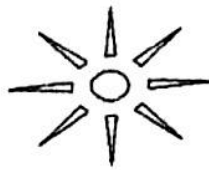
أنتم تستحقون الحب

لا يجب أن تصدقوا كل شيء. كل ما يلزمكم معرفته سيأتيكم في المكان المناسب وفي الوقت المناسب. كل انسان قادر على أن يحب نفسه أكثر. كل واحد منا يستحق بأن يكون محبوباً. إننا نستحق حياة جيدة وصحة ونستحق أن نكون محبوبين وأن نحب ونزدهر وننجح. كل طفل صغير يستحق السعادة عندما يكبر.

حاولوا أن تروا أنفسكم محاطين بالعناية والرعاية تسبحون في بحر الحب. تخيلوا أنفسكم سعداء وسليمين ومنسجمين. حاولوا أن تروا أنفسكم في الحياة التي تريدونها. تخيلوا كل شيء بتفاصيله الصغيرة. واعلموا أنكم تستحقون كل ذلك. ثم اسمحوا لحبكم أن يسيل من قلبكم ويتوزع على جسمكم كله. اشعروا بتأثير طاقته الشافية.

اسمحوا للطاقة الشافية بأن تملأ غرفتكم وبيتكم. إنكم الآن تتواجدون في مركز دائرة مشعة هائلة لا متناهية. اشعروا كيف تتحرك الطاقة منكم وإليكم. إن الحب هو قوة عظيمة. القوة التي تستطيع شفاء كل الجروح. اسمحوا لها بالتحرك بحرية منكم وإليكم. أنتم هو الحب.

فليكن كذلك!

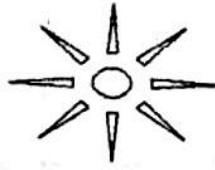


أنا هو البداية الروحية

البشر فقط بمقدورهم انقاذ العالم. وبما أننا مرتبطون ببعضنا ببعض فعلياً معاً أن نبحث عن الحل. علينا أن نتذكر دوماً أنه يوجد ذلك الجزء من "الأنا" الخاص بنا الذي يخرج خارج حدود الجسد الفيزيائي والذي أكبر بكثير من فرديتنا. تبدو الأمراض أمامه سخيفة وهو الذي يُقِيم ماضيها. هذا الجزء من شخصيتنا أهم بكثير من علاقاتنا وارتباطاتنا الأرضية. إنه بدايتنا الروحية. إنه أبدي. إنه كان وسيكون أبداً.

إننا هنا لنحب أنفسنا ونحب بعضنا البعض. عندما نتعلم الحب سنجد الأجوبة على أسئلتنا. ونبدأ بشفاء أنفسنا وشفاء كوكبنا. إننا نعيش في زمن ليس عادياً فكل شيء حولنا يتغير. ربما لا نتصور عمق المشاكل التي سيكون علينا التعامل معها. لكننا رغم ذلك نتعلم السباحة. ونسبح مع التيار الحياتي بقدر استطاعتنا. سنتتهي الصعوبات وسنقدر على تجاوزها. إننا روحانيون ونحن أحرار. إننا مرتبطون على المستوى الروحاني ولن نستطيع تحطيم هذه الرابطة أبداً. إننا على المستوى الروحاني وحدة متكاملة. إننا كلنا أحرار.

فليكن كذلك!



العالم الذي نعيش فيه بأمان

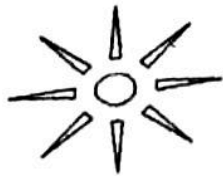
لقد لمسنا العديد من الأشياء خلال حياتنا وصرنا مرتبطين بها الآن. لقد تحدثنا سابقاً عن الايجابي والسلبى وتحدثنا عن الخوف واليأس وكيف يخاف البعض الاقتراب من شخص والقول له: مرحباً، ببساطة. كثيرون حتى الآن لا يعرفون الثقة بالنفس ويشعرون بالوحدة والضيق في هذا العالم.

لكن بعد أن نجتهد لتغيير أنفسنا نلاحظ أن حياتنا تتغير. كثير من المشاكل تزول. وطبعاً لن تحدث التغييرات خلال ساعة واحدة، لكننا إذا كنا مصممين ومنسقين في جهودنا فإن النتائج لن تجعلنا ننتظر. دعونا إذاً نتقاسم بالطاقة والمحبة التي نحملها مع الناس المحيطين بنا. اعلّموا أن ما يصدر عن قلوبنا يعود إلينا مجدداً. دعونا إذاً نفتح قلوبنا ونتقبل كل شخص بحب واستحسان ورغبة باحاطته بالعناية. دعونا نرسل محبتنا للذين لا يملكون مأوى فوق رؤوسهم وإلى الذين أصيبوا بالألم. دعونا نرسلها لكل انسان ولكل اليائسين ولكل من يترك في هذه اللحظة كوكبنا ولكل من تركه.

دعونا نتقاسم بحبنا مع كل شخص سواء تقبلها أم لا. لأن رفض البعض محبتنا لن يسبب لنا الألم. دعونا نضع في قلوبنا الكوكب كله، والحيوانات والأسماك والطيور والنباتات وكل الناس. كل الذين غضبنا منهم أو شعرنا بالخيبة بسببهم. كل الذين يسرون على درب خاطئة ويقومون بما نسميه "الشر". دعونا نجد لهم أيضاً مكاناً في قلوبنا. لكي يستطيعوا الشعور بأمان ويتفرغوا لمعرفة أنفسهم على ما هم عليه.

انظروا: ينتشر السلام والاستقرار على كوكبنا. اعلّموا أن فضلكم شارك بذلك. افرحوا لتوفر الامكانية عندكم لفعل أي شيء يجعل هذا العالم سعيداً. أنتم أشخاص رائعون. صدقوا أنكم مدهشون. واعلموا أن تلك هي الحقيقة.

فليكن كذلك!



محبة جميع "الأنا" الموجودة عندكم

أريدكم أن تعودوا إلى تلك الفترة التي كان عمركم فيها خمس سنوات. انظروا إلى أنفسكم بتمعن. ابتسموا للطفل في داخلكم وافتحوا له أحضانكم قائلين: "إنني مُستقبلك وأنا جئت لأجلك". احضنوه وخذوه معكم إلى حاضركم. ثم قفوا سوية أمام المرأة حتى تستطيعوا أن تروا بعضكما البعض بمحبة.

سَرون أن بعض عناصر "الأنا" غائبة عندكم. عودوا إلى لحظة ولادتكم. كنتم مبتلين وتشعرون بالبرد. لقد أنهيتهم للتو رحلة صعبة. النور كان يشق بصركم. كنتم ما تزالون مرتبطين بوالدتكم بالحبل السري. كنتم خائفين. لكنكم رغم ذلك كنتم مستعدين لتبدأوا الحياة هنا على هذا الكوكب. أحبوا هذا الرضيع.

انتقلوا إلى الفترة التي بدأت فيها السير. كنتم تقفون وتقعون، تقعون وتقفون. وفجأة قمتم بأول خطوة ثم التالية وهكذا. كنتم فخورين جداً بنفسكم. أحبوا هذا الطفل.

عودوا إلى يومكم الدراسي الأول. لم تكونوا راغبين بمفارقة أمكم. لقد اجتزتم العقبة بشجاعة وبدأت مرحلة جديدة في حياتكم. أنتم دوماً كنتم تفعلون ما بوسعكم في أي ظرف حياتي. أحبوا هذا الطفل.

ثم بلغتم عشرة سنوات. هل تذكرون ما حدث في هذه الفترة؟ إنها ربما كانت رائعة، أم ربما كنتم خائفين؟ لقد فعلتم كل ما استطعتم من أجل البقاء. أحبوا ابن العاشرة.

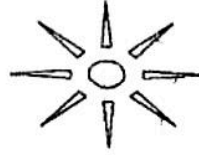
عودوا الآن إلى تلك الفترة التي كنتم فيها مراقبين. ربما كانت فترة رائعة مقلقة لأنكم أخيراً كبرتم. أم أنها جلبت لكم قلقاً من نوع آخر: رفاقكم يعلمونكم ماذا يمكن أن تفعلوا وماذا لا. لقد سعيتم بكل جهدكم لحل هذه المسألة الصعبة. وأنتم قمتم بذلك على الوجه الأفضل. أحبوا المراقبين في داخلكم.

والآن صارت سنين الدراسة خلفكم. كنتم جاهزين لتبدأوا حياتكم مثلما ترغبون. كنتم شجعان وخائفين في نفس الوقت. أحبوا أنفسكم في شبابكم.

والآن تذكروا أول يوم من أيام عملكم. كيف كنتم فخورين براتبكم الأول! كنتم ترغبون القيام بكل شيء على أفضل وجه. وكان أمامكم الكثير لتتعلموه. قمتم لأجل ذلك

بكل ما تقدرون عليه. أحبوا أنفسكم في هذا الوقت.
فكروا بفترة أخرى من حياتكم بفترة زواجكم. وفكروا بطفلكم. وبيتكم الجديد. ربما
كانت أياماً رائعة أو ربما كانت مرعبة؟ الانفعالات سيطرت عليها. أحبوا أنفسكم على ذلك.
والآن ضعوا أمامكم كل "أناكم" الكثيرة. قفوا أمام المرأة لتستطيعوا رؤية كل واحدة
فيهم بمحبة. وهذا "أنا آخر عندكم يسير باتجاهكم من المستقبل، يمد لكم يده ويقول: "أنا هنا
لكي أحبك".

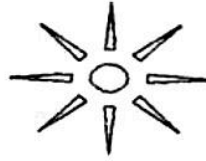
فليكن كذلك!



اشعروا بقوتكم

اشعروا بقوتكم الذاتية. اشعروا بقوة تنفسكم . اشعروا بقوة صوتكم. اشعروا بقوة
حبكم. اشعروا بقوة سماحكم. اشعروا بقوة رغبتكم بالتغير. اشعروا بها جميعها. أنتم
رائعون. أنتم عظماء، أنتم من خلق الرب. أنتم تستحقون الأفضل ، وليس جزءاً منه فقط.
بل كل ما هو أفضل. اشعروا بقوتكم. عيشوا بانسجام معها. أنتم في أمان. رحبوا بكل يوم
جديد بذراعين مفتوحتين وكلمات ملؤها المحبة.

فليكن كذلك!



أهدوا النور

اجلسوا أمام شريك حياتكم أو زميلكم في التمارين النفسية ومدوا له يديكم. انظروا في عيني بعض. قوموا بشهيق عميق وتحرروا من كل السخط والمخاوف. قوموا بشهيق آخر وتخلصوا من العلاقات والأحكام الحادة. اسمحوا لنفسكم بالبقاء قليلاً مع هذا الانسان. كل ما ترونه في الآخرين هو انعكاس لذاتكم وللأشياء الموجودة بداخلكم.

إنه صحيح أننا كلنا متحدين. إننا نتنفس هواءً واحداً. إننا نشرب نفس المياه. إننا نتناول المنتجات الأرضية نفسها. لدينا نفس الرغبات والمطالب. كلنا نريد أن نتمتع بالصحة. كلنا نريد أن نحب ونكون محبوبين. كلنا نريد أن نعيش بهدوء. كلنا نسعى باتجاه النجاح والازدهار في الأعمال. كلنا نريد إيجاد نفسنا في هذه الحياة.

اسمحوا لنفسكم بالنظر إلى هذا الانسان بحب. وتقبلوا بالمقابل محبته. اعلموا أنكم بأمان. انظروا إلى أصدقائكم مؤكدين أنهم يتمتعون بصحة ممتازة، وأنه لديهم كل شيء على ما يرام في عائلتهم وعملهم، وأنهم دوماً محاطون بأشخاص يحبونهم. أكدوا أنهم محظوظون في عملهم، وأنهم يعيشون في اكتفاء ولا ينقصهم شيء. أكدوا أنهم مستقرون ولا شيء يهددهم. إنهم في أمان تام. عندها سيعود الشيء الذي تقدموه لصديقكم إليكم. لكن الشيء الذي ستحصلون عليه أكبر بكثير وأقوى من الإشارة التي أرسلتموها. تمنوا لصديقكم الأفضل دوماً. أنتم تعلمون أنه يستحق ذلك ومستعد لتقبله.

فليكن كذلك!



رسائل القراء

عزيزتي لويزا... ..

أكتب إليك بصفتي مصابة بورم سرطاني في صدري وهو موجه جداً. ويصر طبيبي على التصوير بالأشعة لكنني أخاف مما قد أكتشفه كثيراً .

لقد قرأت كتابك "اشف نفسك ذاتياً" والذي تزوين فيه كيف شفيت من السرطان. أعتقد أن شفاءك من السرطان يجعلني قادرة على تجاوز ورمي. أريد سؤالك بماذا أعزز شفائي الذاتي. إنني أحاول قدر الامكان تناول الخضار والفواكه. وقد ابتعدت عن تناول الكحول والقهوة. فانصحيني من فضلك ماذا يمكنني فعله أيضاً.

ل.ف، بارك ريد جفليد، نيو دجيرسي.

عزيزتي ل.ف ...

إنني أفهم جيداً مدى قلقك من الورم في صدرك. إن نصيحتي الأولى لك أن تتخلصي من مخاوفك وأوهامك وأن تزوري الطبيب لينصحك. إن الألم الفيزيائي في صدرك إشارة من جسدك كي تنتبهي إلى أمر معين. إنني أدم بقوة رغبتك بتغيير أسلوب تفكيرك لكنني رغم ذلك أصر على زيارتك للطبيب و اجراء الفحوص اللازمة لأنك بلا شك ستستفيدين من المعلومات التي سيقدمها الطبيب.

فالرب يساعد البشر عن طريق الأطباء أيضاً. فكري بلقائك مع الطبيب بصفته فعل محبة تجاه نفسك. وبامكانك أن تستخدم المصادقة الايجابية التالية:

«كل يد تلمس جسدي تحمل الشفاء والصحة لي».

وأعتقد كذلك أنه لن يضرك فحص نفسك عند طبيب حميات جيد. لأنه سَيُنظِم لك برنامج تغذية تنظفين بفضل جسمك من الخبائث تدريجياً .

فلتبارك حياتك وليكن شفاؤك ناجحاً.

من مجلة *Science of Mind* [علم العقل]

الولايات المتحدة الأمريكية

عزيزتي لويزا ...

إنني أبلغ من العمر ٣٩ عاماً وأعاني من الوزن الزائد وأمتاز بطبع غير متزن. ويريدني الأطباء أن في الوقت الحاضر أتواجد في المشفى وأتعالج من الشره المرضي. ويريدني الأطباء أن أنفذ البرنامج الاثنى عشر. إنني لا أفهم جيداً ماذا يريدون مني. لقد كنت سابقاً أحضر نشاطات مختلفة وأزور جماعات الدعم، لكن كل ذلك كان بلا جدوى. إنني أعاني كثيراً. وأريد أن أتوصل إلى ادراك أنني المسؤول عن مشاكلي. إنني أريد أن أتغير ومع ذلك أخاف من التغيرات.

ي.ب. باليمور، ميرلند

عزيزي ي.ب.

إنني أتعاطف جداً معك. فالشره المرضي يظهر غالباً كنتيجة لكراهية النفس. وينتج عن الشعور بالنقص وعدم الصلاحية لشيء. إن الأشخاص الذين يعانون من الشره المرضي هم غالباً مقتنعون بعدم محبة أحد لهم بحالتهم الراهنة.

مهما كان ذلك صعباً عليك حاول أن تتسى وزنك الزائد وحبك للطعام وشكلك الحالي لأنه جزء من آليتك في النفور من الذات. انظر إلى نفسك في المرآة وكرر مرات كثيرة: إنني أحبك. أه كم أحبك! لأنك تعرف أنك جميل جداً في الحقيقة ووزنك لا دور له في ذلك.

لقد قلت أنك شاركت في نشاطات جماعات كثيرة ودون جدوى. لذلك سيفيدك البرنامج الاثنى عشر بلا شك، فلا تخف من العمل الذي عليك القيام به خلاله. إن العمل يجب أن يكون مستمراً ومنتالياً وإلا فلن يكون فعالاً هل تفكر بمنحى ايجابي دوماً عند بقائك وحيداً؟ هل يحصل أن تجلس بهدوء وتتأمل بتمعن؟ هل تتكرر مصادقاتك الايجابية باستمرار؟ إليك هذا النموذج: «إنني أتقبل محبتي الذاتية وأجد السعادة والمتعة في كوني أنا نفسي».

أعتقد أن أي برنامج عجيب لن يساعدك طالما أنك لم تدرك أن المفتاح إلى حل مشاكلك موجود بداخلك. مارس تمارينك مع المرآة وابدأ بالتعرف على نفسك وتقبلها. وما إن تبدأ فعلاً بتقدير نفسك حتى تحصل معك تدريجياً أحداث رائعة.

من مجلة «علم العقل»

لا أعتقد أنه يتقصد الحاق الضرر بي لأنه طيب وكريم وعطوف. لقد صار لي عشر سنوات سنين أشعر خلالها أن الجانب المعتم والسلبى من شخصيته يبعدني عن طريق النور ويقودني إلى الظلام.

أخبرني عالم فلك منذ عشرين سنة أن كوكب زحل يربطني بصديقي بروابط خفية. وأنا أذكر هذه الرابطة كمعضلة مرضية، إنني أتواجد في زقاق مسدود ولا أعرف ماذا أفعل. وسأقبل ردك بشكر جزيل.

م.ك. شيكاغو

عزيزتي م.ك ...

هناك الكثير من الناس «مصاصي الدماء». فهم بلا وعي «يمتصون» طاقة البشر المحيطين بهم. فالإكتئاب هو الحقد المكبوت في النفس. ويقع الناس عادة في حالة كهذه عندما يشعرون بعدم قدرتهم على تغيير الواقع. ربما يستمر صديقك بالحقد على شيء حدث معه في طفولته. لكن إكتابه ليس إكتئابك إذا كنت تحمليه على إكتافك.

تساءلي: لماذا يمتص صديقك الوحيد الطاقة منك؟ فكري بذلك. هل تستحقين ذلك؟ ولا تبني حياتك على أساس جملة رماها صدفة عالم فلك منذ عشرين سنة مضت. وحتى وإن كان كلامه صحيحاً فبمقدورك أن تتعلمي درساً وتحرري.

لا يجوز الدخول في زقاق مسدود و فقدان الإدراك. سيرى إلى الأمام فأنت امرأة شابة وأمامك الحياة كلها. يعيش في مدينتك وفي العالم كله ملايين البشر، وقد أن الأوان لتتعرفي على شخص يجلب إلى حياتك السعادة والفرحة والحب. غيري حياتك كلياً وسيري باتجاه الفرح. وكرري لنفسك مراراً: «إنني منفتحة ومتقبلة للحياة الجديدة»

من مجلة «علم العقل»

عزيزتي لويزا ...

عمري ٤٨ سنة، طوال حياتي كنت أفقد تدريجياً قيمي الروحية وممتلكاتي المادية وصدقاتي وانجازاتي. في العمل كنت أتعرض للخداع دوماً بخصوص راتبي، والأصدقاء المزيفون استغلوني لأغراضهم الشخصية و... الخ.

المنزل الذي أعيش فيه الآن سُرِقَ مرتين في عام ١٩٩٢ لوحده. وقد استدعيت صديقي

وهو معلم روحاني على اثر السرقة الأولى ووصفت له ما حدث. وسألته كيف الخلاص من نماذج تفكيري التي تسببت بحدث من هذا النوع في حياتي. فنصحتني بطرحي لسؤالي هذا في صلواتي وانتظار الجواب. وبعد ثلاثة أيام كشفت لي الروح أنني أتخذ لنفسني وضعاً فكرياً يتركز حول الخسائر المستمرة في حياتي. مع العلم أنني كلما فقدت شيئاً جديداً زادت قناعاتي بفكرتي ثباتاً.

وبدأت مباشرة بإجراء التمارين الروحانية اللازمة وبتريد الصلوات الشافية والمصادقات الايجابية. وكنت أعتقد أنني تجاوزت قناعاتي الضارة، فلماذا إذا حدثت السرقة الثانية؟ ربما ينقص شيء ما؟ أم أنني أقوم بأمر ما بصورة خاطئة؟ أشيري علي من فضلك ماذا أفعل لأحقق الشفاء الروحي التام؟

د. خ أكلاهوما سييتي

عزيزي د.خ ...

لقد أحسنت صنعاً بادراكك أنك كونت قناعة فكرية حياتية حول الخسائر. ربما يكمن السبب في حادثة طفولية. إن العمل الذي قمت به ايجابي بلا شك كما أنك أزلت من فكرك قسماً كبيراً من هذه القناعة. ورغم ذلك من النادر أن تتخلص من قناعة فكرية مترسخة خلال ليلة واحدة. فالسرقة الثانية تشير إلى ضرورة متابعة العمل الذي بدأت.

تذكر: أن ما تعود ملكيته الشرعية إليك لا يمكن أن يؤخذ منك. كما أن الشيء الذي نقدمه يعود دائماً إلينا. ربما أنك تسرق الناس بلا قصد؟ أنا لا أقصد سرقة الأشياء المادية ولا أشك في أنك تسرق المشابك من مكتبك العملي. لكن ربما تسرق الوقت من الآخرين أو ربما تعامل الناس بعدم احترام؟ أو ربما لا تؤمن باستحقاقك الخير في هذه الحياة؟ أو ربما عليك أن تسامح الذين زرعو فيك الايمان بضرورة الحرمان في هذه الحياة.

تمرن أكثر لتصحيح ادراكك واسأل الجواب من العقل الأعلى. وسامح الناس الذين سرقوك. وإليك هذه المصادقة الايجابية النموذجية: <<إنني إنسان صادق وجدير. أنا وكل ما أملكه في أمان>>.

من مجلة «علم العقل»

عزيزتي لويزا...

منذ فترة قرأت مع صديقتي كتاب "اشف نفسك ذاتياً" ونعتبر مصادقاتك النفسية فعالة جداً من أجل الشفاء لكن كيف نطبقها على الأطفال؟ إن أولادنا يعانون من المشاكل، فرفيقتي يعاني طفلها من متاعب في بصره، وأنا يعاني طفلي من مرض في القلب. أليسوا يعانون جداً حتى يعانون من أمراض كهذه؟

د. هـ، ر. ت. ليتلتون كولورادو.

أعزائي د. هـ، ر. ت

عندما يعاني الأولاد من أمراض خطيرة حسب وصفكم فهم يشعرون بالخوف وعدم الأمان. تذكر أن الطفل يعاني من الاضطراب النفسي بصورة أكبر من الكبار. فنحن البالغون غالباً لا ندرك الحساسية العالية لبعض الأطفال وماهي المشاعر التي يتعرضون لها. إن كل مشكلة تتعلق بالبصر تعكس حالة التصورات النفسية في رفض الإنسان لما يراه أي عدم رغبته برؤية ما يحدث. أما مرض القلب فهو تعبير عن الشعور بالقلق وعدم الثقة بالنفس. لا تبخلوا بالوقت لتتنظروا بعيون أطفالكم إلى العالم المحيط بهم. لربما أنكم فقدتم الاحساس أو سرعة الإدراك تجاه مسألة ما؟

إننا الأهل تحديداً أكثر الناس قدرة على مساعدة أولادنا وتعليمهم تقبل أنفسهم ومحبتهم وكيف يخلقون حياة مليئة بالمحبة والسلام والفرح والانسجام في كل شيء. فإذا كنتم مثلاً للانسجام والهدوء أمام أطفالكم فسيتقبلون هذا السلوك بسرور ويتبعونه.

من مجلة «علم الغناء»

عزيزتي لويزا ...

كيف السبيل إلى الايمان بالنفس والثقة بقدراتنا؟

لقد عانيت من طفولة صعبة وأردت الانتحار بعمر ١٥ عاماً، تزوجت ثلاث مرات. فمت بمجهود كبير لأكون متسامحة ولم أعد ألوم أهلي.

كنت أحلم بأن أصبح ممرضة منذ صغري، لذلك انضمت إلى دورة تحضير الممرضات والتي تستمر لمدة ١٠ شهور. وتقول مدرستي أنني أفتقد الثقة بنفسي وأنني إذا تعلمت

الثقة بنفسى وقمت بالمبادرة فسيكون كل شيء على ما يرام لى. لقد قالت أن لى أفضل النتائج فى الصف وأن رأسى ملئ بالمعلومات النظرية. وأن المشكلة الأساسية هى الخوف من تطبيقاتها العملية.

لقد أنهيت للتو دورة التمرين فى قسم الجراحة خلال ثلاثة أسابيع، وقالت مديرتى أن لا أحد سىأخذنى للعمل معه لأننى بطيئة جداً فى عملى. إننى الآن أقضى عطلتى الربيعية. ولا أنرى إن كان على العودة لمتابعة دراستى. إننى أشعر بىأس وضعف كبيرين.

ج. م، كيلوفنا ، كندا

عزيزتى ج. م ...

إن عمل الممرضة أو الجليسة يعنى العناية بالمرضى. فتذكرى من فضلك أنك أنت أيضاً انسانية تحتاج للعناية وابدئى من نفسك. عاملى نفسك كما تعاملين مريضك. اسألى نفسك: "ماذا أريد أن أفعل لنفسى؟" ابدئى بالشفاء الذاتى وبمقدار تطور شفائك سىكون أسهل عليك العمل مع مرضاك تدريجياً.

عندما يصيبك الشعور بالأس والضعف فذلك ببساطة شعور بالخوف. أنت لىست بطيئة أو جبانة إنما أنت مرعوبة. حيث أنها مشاعر طفلة تحتاج للمساندة والعزاء. تخرج هذه المشاعر إلى السطح بهذه الصورة، خذى بيد هذه الطفلة وقولى لها بأنك دوماً إلى جانبها ولن تسمحي لأحد أن يؤذيها.

انظرى فى مرأتك كل صباح ومساء وكررى لنفسك: <<إننى بكامل محبتى أعتنى بالطفلة فى داخلى وهى تتماثل للشفاء>>.

العمل مع الطفل الداخلى يتطلب جهوداً مستمرة. إن الطفل دوماً يرافقنا ودوماً يحتاج إلى العزاء. حتى وإن احتاج ذلك لوقت طويل، فإننى بشفائى لطفلى الداخلى أعلم أنك ستقدرين على ذلك.

من مجلة «علم العقل»

عزيزتى لوزيا ...

لماذا لانملك نموذجاً ربانياً للزوجين المثاليين؟ لماذا لم يرسله الرب مثلاً لنا؟ فالمسيح وبودا والأم تيريزا وساي بابا الخ كلهم كانوا (وبقيوا) وحيدين. ورغم ذلك فإنهم

جميعاً يعلموننا المحبة. ربما لا وجود للحب الرومانسي أصلاً؟ أو ربما هو من اختراع
"الهُو" خاصتنا؟ كم أتمنى أن أحصل على جواب عن أسئلتى!

خ. م. ف. ميامي، فلوريدا

عزيزتي خ. م. ف. ...

لن تجد أبداً أجوبة عن كل أسئلتك لأن الحياة أغنى من الإدراك البشري. ويجب علينا بذل
مجهود لتوسيع ادراكنا للحياة ومعرفة أمور أكثر حولها. إنك تطرح أسئلة جيدة تستحق
التفكير. إنني واثقة أن الكثير من قرائي لديهم أجوبتهم الخاصة لذلك. وإليك بعض من
أفكاري حول ذلك.

إن أي قائد روحاني من المستوى الذي ذكرت لم يختر طريقه بالصدفة إنما كرس نفسه
كلياً لهذا "العمل" ولم يتبق لديه أي وقت ليبنى أسرة طبيعية. ويظهر أن الناس لم يختاروا
نماذجاً لأسر روحانية مثالية. لكن الرب لا يد له في ذلك. فإذا أردنا أن يكون لدينا هذا
النموذج الروحاني العائلي النموذجي فإن خلقه يتعلق بنا فقط.
ربما أن القديس التالي سيكون امرأة وستختار شريكها من الرجال.

إن الحب الرومانسي رائع ويجب أن يدخل إلى حياة كل فرد فينا. لكن إضافة إلى هذا
الحب هناك حب أكثر قوة وروعة وعمقاً وهو الحب اللا مشروط. إن معلمينا الروحانيين
يعلموننا هذا الحب بالتحديد. إنني أكرر المصادقة التالية كل صباح وأقول: «إن تفهمي
للحياة ينمو ويتسع».

من مجلة «علم العقل»

عزيزتي لويزا ...

إنني أعاني من مشاكل مرتبطة بعملية التقدم بالعمر. إنني أقلق كثيراً بخصوص مظهري
الخارجي لدرجة أنني لأيام لا أستطيع النظر في المرآة. وعندما يصدف أن أرى وجهي
في مرآتي فإنني أشعر بالرعب والقرع. في الوقت الحالي أعاني من مشاكل كثيرة
أخرى. لكن السبب الرئيسي لاكتتابي هو أوضاعتي لشبابي وجمالي. كيف يمكنني اجتياز
"تعقيد" كهذا والعيش بسعادة؟

ج. ه. ، ادنبرغ، سكوتلندا.

عزيرتي ج. هـ ...

لقد خلقنا الرب كائنات ربانية رائعة، باستطاعتها أن تعيش حياة كاملة ومسلية وعليها ذلك. إننا نمر بمراحل متنوعة من عمرنا وبدرجات عمرية مختلفة، ولكل عمر خصائصه، وعلينا منذ ولادتنا وحتى مماتنا أن نعيش في فرح ولا نجعل أنفسنا نشعر بأننا بؤساء.

لا تسمحي للقناعة المنتشرة حالياً والتي تقول أن الشباب لهم وحدهم الحق على الوجود بأن تدخل إلى ادراكك. فأنت بذلك تنهين نفسك. كل مرحلة من مراحل العمر رائعة. فهل جمالك وشبابك أهم من أي شيء آخر في حياتك؟

من الذي أوحى إليك بأن المظهر الخارجي هو الشيء الوحيد الذي يحصل على تقييم وتقدير؟ هل أنت واثقة أن لا أحد سيحبك بعد ذلك؟ هل تفضلين فعلاً الموت على التقدم بالعمر؟

تعلمي محبة نفسك هنا والآن. اعلمي مع الناس الذين يحتاجون إلى مساعدة اجتماعية نفسية والذين فعلاً يعانون من المشاكل. سيكون بمقدورك اعطائهم الكثير، وهم بحاجة ماسة إلى ذلك. تمتعي بجريان الحياة وإيقاعها.

إليك المصادقة التالية: <<إنني جميلة ومرغوبة في كل أعماري>>

من مجلة «علم العقل»

عزيرتي لويزا ...

لقد أدركت منذ زمن بعيد أن الحقد والسخط يؤثران تأثيراً سيئاً على صحتي الجسدية، لكنني لم أتعلم حتى الآن كيف أتغلب على انفعالاتي. إنني أدرك أنني أدمر نفسي، لكنني لا أستطيع التوقف.

إنني أعمل ست ليال في الأسبوع، أما زوجي فيعمل نهاراً. إننا نتفق في كثير من الأمور، لكن يفرقنا الكثير أيضاً، والسبب لأننا لا نرى بعضنا البعض وقتاً كافياً. لدي مشاكل كثيرة متعلقة بالمصاريف والغذاء، وأشعر بالانزعاج الدائم وبالكراهية تجاه نفسي. إنني يائسة جداً ولا أعرف ممن أطلب المساعدة.

لدي شعور بأنني لن أخرج أبداً من دائرة المصائب تلك وأن جميع جهودي تأتي عبثاً. ربما تستطيعين نصحي بشيء عملي .

م.ف، باين بوش، نيويورك

عزيزتي م. ف ...

إن رسالتك توضح لي شعورك لقد أن الأوان لتأخذي زمام الأمور في حياتك بيدك. إن نقطة التحول هذه موجودة في الحاضر وبإستطاعتك البدء بالتغيير هنا والآن، يمكنك تغيير أفكارك وظروفك كذلك بإمكانك التوجه تجاه تدمير الذات، رغم أنهم رافقوك زمناً طويلاً. أعتقد أنك ستستفيدين من تواجدك ضمن إحدى جماعات الدعم. يمكنك اختيار الجماعة المناسبة في مركزك الروحاني. وأعتقد كذلك أنه يتوجب عليك القيام بالتمارين اليومي أمام المرأة مكررة المصادقة الايجابية التالية:

<>إني أتوجه إلى داخل نفسي وأجد في نفسي العزاء والحكمة اللتين أحْتَاجُهُمَا>

تذكري أنك الانسان الأكثر قيمة في حياتك. إذا لم نفهم أننا نملك قوة كافية لننظر في وجه مشاكلنا فلا يمكننا أن نتوقع بأن الآخرين سيقومون بذلك بدلاً عنا . قومي بخطوتك تجاه الاعتراف.

من مجلة "علم العقل"

عزيزتي لويزا ...

هل سمعت شيئاً حول متلازمة ابنتين بار؟ إن ابنتي تعاني من هذا المرض. ما هو السبب الميتافيزيقي لظهوره وما هي الأوضاع الفكرية لتجاوزه؟

ك، ل، بلومينغتون، انديانا

عزيزتي ك.ل ...

قبل كل شيء يجب أن تجدي لابنتك طبيباً تتق فيه وتتبع ارشاداته. أعتقد أن علة هذا المرض في أن الناس يحاولون القيام بالمستحيل، أي بمحاولة التغلب على أنفسهم. كثير من الناس المصابين بهذا المرض يخافون من عدم وصولهم إلى القمة. ويحدث "ضخ" للقوى الداخلية . إنه "فيروس الاجهاد" . إليك هذه المصادقة النموذجية للصراع مع هذا المرض: <> أنني أسترخي وأعترف بقيمتي الذاتية. إنني جيدة لدرجة كافية. الحياة سهلة ومليئة بالفرح>>.

من مجلة «علم العقل»

عزيزتي لويزا ...

اكتشفت منذ سنة تقريباً أن زوجي على علاقة بامرأة أخرى. ثم انتقلت هذه المرأة إلى مدينة أخرى، لكن هذا الوضع ككل أفقدي الثقة بنفسي وتسبب لي بألم عاطفي. إن زوجي يقول لي الآن أنني لست من ذوقه. إن مبادئنا الدينية تمنع الطلاق. وتتدلع بيننا الخصامات كلما أظهر لي بشكل علني أن تلك المرأة أكثر جاذبية وجمالاً وأنه لا يريد أي علاقات معي. لقد قمت ببذل مجهود كبير مع نفسي لكنني عندما أتواجد معه يظهر عندي الشعور بالنقص فأضيع وأنسى ذلك العمل النفسي الذي قمت به. هل علي أن أشاور المستشار؟ إن زوجي يرفض قراءة الكتب حول الزواج أو التفكير الإيجابي التي أعرضها عليه وهو ضد أي استشارات نفسانية تماماً.

إنني لست قبيحة أبداً، ولدي الكثير من الميزات الجيدة، وأعرف أن الكثير من الرجال كانوا سيقدرونني بدور الزوجة.

س.ر. بروكلين، نيويورك.

عزيزتي س.ر. . . .

لديك الآن الكثير من المشاكل و المخرج الأفضل أن تتابعي العمل مع نفسك. أنت بالتحديد من يجب أن يتغير. أعيدي إيمانك بنفسك. عيشي مع فكرة أنك مخلوق كامل . لا تحاولي أن تكسبي محبة أحد لأنك لن تحققي شيئاً بذلك. ولا تبحتي عن استحسان زوجك . أحبي نفسك وستجدين المحبة في كل مجالات حياتك.

ما إن تبدئي بالتغير سيلاحظه الناس في محيطك وسيغيرون هم أيضاً. إن زوجك يمكن أن يتغير ويمكن أن يبقى كالسابق. إن ذلك حقه ولا يحوله ذلك إلى " انسان سيئ". ربما أنكما في الوقت الحاضر لم تخصصا لبعضكما البعض.

عندما كنا أطفالاً لم يكن لنا حق في اختيار ديانتنا، والأمر عندما كبرنا صار بإمكاننا أن نحلل ونقارن مختلف الديانات وان نستنتج أن بعض الديانات تدعم الانسان وبعضها يكبله ويحد من فعاليته. لو أنك اليوم اخترت ديانة هل كنت ستبقيين مع الشخص الذي ينبذك؟ ليس من الأفضل أن تحصلي على دعم روحاني لتحققي ذاتك، ولكي تتفتحي روحانياً بشكل كامل؟

طبعاً عليك الذهاب إلى المستشار. سيساعدك على أن تتطوري وسيستمع إليك بدقة واهتمام. ما أن تحدث بداخلك التغييرات ستلاحظين أن الناس سيعاملونك بطريقة أخرى وكذلك سيفعل زوجك.

أنصحك بالمصادقة الايجابية التالية: "إنني رائعة ومحبوبة. كل القرارات التي أتخذها لصالح".

من مجلة «علم العقل»

عزيزتي لويزا ...

لقد أخبروني كثيراً أنني أبدأ جملي بـ«يبدو لي». أريد أن أفارق هذه العادة السيئة، لكنني أكرر هذه الكلمة بلا وعي آلياً، أعتقد أن ذلك يعني أنه تنقصني الثقة بالنفس. بماذا تنصحيني؟

ك.ج.ر، نيويورك

عزيزي ك.ج.ر

أول ما أنصحك به هو التوقف عن تسمية ذلك بالعادة السيئة، لا تجعل من نفسك مخطئاً لأنك تريد تحسين حياتك. جميعنا نكون غير واثقين من أنفسنا في أوضاع مختلفة. وتكرار بعض الكلمات هو عادة لدى الكثير من البشر.

لقد اعترفت بأنك ترغب بتغيير شيء ما في نفسك. إنه الخطوة الأولى. أما الثانية هي أن تبدأ بالاستماع إلى ما تقوله، إلى حديثك. إن التفكير المدرك هو الهدف الذي نرغب جميعنا تحقيقه. استخدم المصادقة: «إنني أفكر بدقة وأعبر بدقة عن أفكاري». أحبوا أنفسكم والتغييرات التي تحدث معكم.

من مجلة «علم العقل»

عزيزتي لويزا ...

طوال حياتي كنت صاحبة صحة ممتازة. وقد مرضت فجأة منذ ثلاث سنوات (بسن ٤٣ سنة) وأجريت عمليتين جراحيتين. وفي فترة النقاهة تعرفت على كتبك وبدأت أقرأ كثيراً وبشغف. إن مشكلتي تكمن في الأمراض التي بدأت تظهر عندي بعد العمليتين.

هناك الكثير من النواحي الحياتية التي تجذبني كثيراً مثل (الفن والنمو الروحاني والعمل التطوعي في احدى فرق علم العقل). لكنني عندما أمرض لا أستطيع القيام بشيء وأتواجد في حالة اكتئاب. لم أعد أعيش حياتي بل أحاول أن أتغلب عليها فقط.

وتكبر في داخلي قناعة بأن هذه الانتكاسات المرضية الدائمة (والتي غالباً تلمس الجهاز الهضمي). هي اشارات من نوع ما أو رسل نتيجة شيء ما قمت به في الماضي. وتكمن المشكلة في أنني لا أستطيع أثناء مرضي أن أتبع النظريات الروحانية التي قرأت عنها. وطبعاً إذا كان بقدوري أن أتسبب لنفسي بالمرض فبقدوري أن أشفى منه، أليس كذلك؟ لكن في داخلي شيء خائف من أنني سأقوم بالعمل مع المصادقات والتأملات ولن تكون فعالة وستصبح حالتني أسوأ. إنني أتواجد في دائرة النواقص. هل باستطاعتك مساعدتي على تمزيقها والحصول على امكانية جديدة للانطلاق في الحياة.

ك.س، كلاركستون، متشغان.

عزيزي ك.س ...

إن المصادقات والتأملات والوسائل الأخرى المماثلة ستساعدك على تحسين حياتك فقط. لا تضيف الشعور بالذنب إلى حملك المرضي الثقيل. تبدو لي أن الإشارة التي ترسلها إلى ادراكك تقول التالي: " أنني لا أستحق صحة جيدة وهل أردت أن تعلم إذا مرض أحد أبويك أو أحد أقاربك في السابق؟ ألم يمرض أحد أقاربك بعمر ٤٣ سنة؟ ألا يبدو المرض وسيلة للراحة وتجنب عمل شيء ما؟ اطرح هذه الأسئلة على نفسك ربما انتقل هذا السلوك إليك بالوراثة.

ومن جهة أخرى من وجهة النظر الفيزيولوجية فإن سن ٤٣ هو السن الذي تظهر عليه نتائج أسلوب التغذية الأمريكية العام والذي يتكون من المواد المصنعة (٢٠% كاربوهيدرات و ٣٧% دهنيات). وفق الاحصاءات تبين أن المواد الأكثر مبيعاً في المحلات الكبيرة هي المياه الغازية المحلاة وأكياس الشوربة المجففة والجبنة المسخنة والبيرة. إننا نحتل المركز الأول بالسمنة وغيرها في قسم الكرة الأرضية الغربي. إن الخلايا الحية في أجسامنا بحاجة إلى أغذية حية للنمو واعادة البناء.

إننا نمثل ما نفكر به وما نتناوله من غذاء. لذلك علينا الانتباه جيداً لما نضعه داخل أفواهنا. إن فلسفتي الغذائية تتلخص في التالي: "إذا كان المنتج ينمو تناولوه، أما إذا كان

لا ينمو فلا تتناولوه. الفواكه والحبوب والخضار والجوز كله ينمو أما المواد التي خضعت للتصنيع فلا يمكنها أن تكون مفيدة مهما بدت جميلة ومغرية. اذهبوا للفحص عند طبيب مختص بالحميات وستفاجئون بالنتائج التي يمكنكم الحصول عليها على أساس التغذية السليمة.

نموذج للمصادقة: "إنني أحب جسدي وأعتني به بمحبة".

من مجلة «علم العقل»

عزيزتي لويزا ...

قبل كل شيء أريد أن أن أشكرك على نصائحك المفيدة جميعها والتي قدمتها لنا منذ عام ١٩٨٥ عندما قرأت كتابك " اشف نفسك ذاتياً" لأول مرة. وقد أدركت بعد سنوات طويلة من العلاج أن الشيء الوحيد الذي علي فهمه هو أفكارك وحبك الذي تعلمينه لنا. وأريد اليوم أن أستشيرك بخصوص مشكلة تلازمي منذ طفولتي (وعمري الآن ٨ عاماً). إنني أعرض شفتي باستمرار فتجف وينزل عنها الدم. ولا أستطيع التخلص من هذه العادة السيئة. لقد تركت التدخين ولا أشرب الكحول أبداً. ساعدني على تفهم السبب الذي يجعلني أوذي شفتي باستمرار.

ل.خ، تودجونغا، كاليفورنيا.

عزيزتي ل.خ ...

هل سألت نفسك يوماً عما تريدينه عندما تبدئين بعض شفتيك؟ أم ماذا تمنعين نفسك من قوله؟ إن هذه العادة هي تعبير عن الحاجة إلى شيء ما. ما هي الصدمة التي تعرضت لها عندما كان عمرك سنتين؟ الأشخاص الذين يعضون أظافرهم مثلاً يفعلون ذلك لازعاج أهاليهم . إنني متأكدة أن شفاك النازفة دوماً كانت ترعج والدتك كثيراً. لقد آن الأوان أن تسامحي والدتك وتحرري نهائياً. اسمحي لطبيبك النفسي بمساعدتك. جلسة أو اثنتين من التنويم المغناطيسي يمكنهما أن يصبحا فعاليتين جداً.

أنصحك بالمصادقة التالية: >>«إنني في أمان. إنني أتحكم بحياتي بفرح وهدوء»>>

من مجلة «علم العقل»

عزيزتي لويزا ...

لدي مشاكل مع مديري. صار لي ثلاث سنوات أعمل تحت قيادته وأحاول جاهداً إيجاد شيء جيد فيه. إنه يهين زملاءه ويتأمر عليهم ويحرض الناس بعضهم على بعض ويوجهنا تجاه الفشل. يمكن أن تحضر بباله "محببتكم" لكنه بعد دقيقة يستطيع اهانتكم بحضور زملائكم. ثلاثة من زملائي أقاموا عليه دعوة في المحكمة، ولكن بما أنه يشغل منصباً حكومياً فإنه ما يزال يحتل منصبه وقد تم طرد الزملاء الثلاثة. إنني لا أعرف ما العمل. بماذا تنصحيني؟

ك.ك، خياتسفيل، ميرلند.

عزيزي ك.ك ...

يتشكل لدي انطباع أنك ما زلت تحاول كسب محبة والدك. لقد قرأت رسالتك عدة مرات وفي كل مرة تساءلت: لماذا ما زلت تعمل عند هذا الشخص؟ إنني أؤكد على ضرورة استخلاص درس من كل ظرف نمر به. ربما يكمن درسك في منع أوضاع معينة من الحدوث ثانية في حياتك. غير مكان عملك! البقاء في نفس المكان يعني ألا تحب نفسك، وتغيير هذا الانسان عمل ليس واقعي.

أنصحك بترديد "إنني انسان طيب محب وأعمل من أجل الأشخاص الطيبين والمخلصين. من مجلة. «علم العقل».

عزيزتي لويزا ...

لقد تعرضت شقتي لسرقتين في العام الماضي وأخاف الآن أن أبقى لوحدي في الليل. لا أستطيع النوم رغم صلواتي ومصادقاتي الايجابية. البارحة مساءً أجبرت نفسي على الدخول إلى غرفتي وأغلقت الباب. كنت أصلي وأسأل ربي عن سبب رعيبي الشديد. وقد خطرت ببالي فكرة غريبة وكأنما تعرضت في طفولتي لأحداث غريبة.

لا أعرف كيف أتابع الحياة بهذا الشكل. وقد مللت الارتجاف ليلاً عند أقل ضجة. س.أ. لونغ بيتش، كاليفورينا.

عزيزتي س.أ.

لا يجب عليك المعاناة أكثر وخاصة بمفردك. توجهي مباشرة لاستشارة طبيب شاف روحاني. ولا تعيري انتباهك للظروف المحيطة. تعلمي محبة نفسك. أن تحبي نفسك يعني أن تحبي الله. فأنت المخلوق المفضل عند الرب وتستحقين في الحياة ما هو الأفضل. تأكدي أنك في طريقك إلى الشفاء واستخدمي المصادقة: "تأتيني المساعدة لحل مشاكلي. إنني أحب نفسي أكثر فأكثر."

من مجلة «علم العقل»

عزيزتي لويزا ...

إنك تؤكدين في إحدى كتبك أن "بعض الأمراض" تظهر بسبب رغبتنا في معاقبة أحد الوالدين بسبب حبنا الشديد له. وتقدمين مثال الإنسان الذي قال: "سيكون لدي مرض السكري مثل والدي لأنني أحبه كثيراً". وتشيرين إلى أن ذلك يحدث في مستوى العقل الباطني.

منذ أن وعيت على نفسي أذكر أن والدي كانت تعاني من مشاكل في الهضم. وكنت أعتبر دوماً أنني ورثت منها جهاز هضم ضعيف. لكن بعد قراءتي لكتابك لم أعد متأكدة من ذلك. فهل بمقدورك أن توضحني وجهة نظرك بهذا الخصوص.

ف. ل، لوس أنجلوس، كاليفورنيا.

عزيزتي ف. ل ...

تتشكل بعض قناعاتنا خلال طفولتنا الباكرة. ربما وضعت هدفاً في عقلك الباطن كي تصابي بنفس مرض والدتك. يجدر التعامل مع ذلك بحذر شديد. تأكدي من أنك تتعاملين بحب مع ذكري والدتك ولا تربطين بها مرضك. يجب أن تدركي أننا بفضل التفكير نستطيع تغيير كل شيء لم يعد يخدم مطالبنا. تستطيعين بدء التمرين باستخدام المصادقات: إنني منفتحة على نظم جديدة وأساليب التفكير الجديد. إنني أهضم وأقبل جيداً أي طعام. إنني أسترخي وأسمح للحياة بأن تجري بهدوء". ولن تضرك المعاينة عند طبيب متخصص بالتغذية.

من مجلة «علم العقل»

عزيزتي لويزا ...

لقد تعلقت كثيراً بطبيبي النفسي، لأنني أشبهها بوالدتي التي لم أرها أبداً. لقد وثقت بها ولا أريد أبداً أن تشعر تجاهي بأي نوع من الانزعاج. وعندما ظهرت الصعوبات رُفِضت العمل معي، وأحسست بنفسي وحيداً ومنبوذاً ومهملًا من جديد، لقد حاولت التعامل مع عدد من الأطباء النفسيين.

في الوقت الحالي أتدرب على شرطانك التسجيلية وخاصة مع شريط "تحرر من الشعور بالغضب والانزعاج". عندما أقوم بهذا العمل أشعر بمشاعر متنوعة كثيرة منها الانزعاج والحزن واليأس. بعدها أسترخي وأهدأ لعدة ساعات. لكني لا أشعر أن هناك ما يتغير أساساً. ماذا بإمكانني أن أفعل أيضاً؟

س.ك، ستوكهولم، السويد.

عزيزي س.ك.

أعتقد أن عليك قبل كل شيء أن تدرك تبعيتك للآخرين. فأنت تنتظر منهم أنهم سيفعلون كل شيء عنك. لا أحد سيقدر على فعل ذلك. فإذا كانوا يؤكدون لك أنهم بقدرهم مساعدتك وبعدها لا يلتزمون بكلمتهم، فإنك طبعاً ستشعر بنفسك مخدوعاً ومتروكاً. يبدو لي أنك بلا وعي تحاول أن تقنع نفسك أنه ليس بمقدور أحد مساعدتك. الركض من طبيب لآخر دون القيام بأي مجهود شخصي عمل فارغ.

أنت إنسان قوي ويوجد بداخلك ما يكفي من الحكمة والعلم لتسفي نفسك. اتجه نحو ادراك الحكمة الربانية والحب الموجودان بداخلك. وتدرجياً ستتعلم كيف تكون مسؤولاً عن حياتك وتخلق حولك جواً من السلام والمحبة والصحة والازدهار. النموذج المثالي للمصادقة: "بمقدوري اتخاذ قرارات ذاتية. إنني أثق كلياً بنفسي وبقوتي الداخلية. إنني واثق أن الحياة موجودة لأجلي".

من مجلة «علم العقل»

عزيزتي لويزا

كان أهلي يملكون محبة قليلة جداً تجاه أنفسهم وتجاه الآخرين. وكانوا نادراً ما يثنون علي ، ولم يحاولوا تنمية شعوري بقيمتي الذاتية. وبدلاً من ذلك كانوا ينتقدونني باستمرار ويعنفونني رغم سعيي الدائم لنيل رضاهم. وكانت الخصومات تندلع كثيراً بين والدي.

وكان والدي يضربنا نحن ووالدتي أحياناً.
إنني الآن راشدة وقد سامحت والدي على طريقة تربيتهما لي، لكنني أجد صعوبة بالتخلص
من الأمور التي رسخوها في ذهني منذ طفولتي.
لويزا كيف بقدوري أن أمحو القناعات السلبية المترسخة من الماضي؟ علي أن أتعلم محبة
نفسى وتقدير نفسى كشخصية. لكنني أشعر بنفسى محاصرة حيث يضايقنى الشعور بالذنب
والخجل والخوف الذين تربيت معهم.

ك.ب. سان ديغو، كاليفورنيا

عزيزتي ك.ب ...

تتفتح أمامك الكثير من الفرص الرائعة. تستطيعين أن تصبحي عضوة في أنظمة البرامج
الاثني عشر الكثيرة أو جماعات الدعم والمساعدة. عليك أن تضعي نفسك في محيط
شافي. وبإمكانك كذلك أن تطلبي المساعدة من الكون بواسطة التركيز والذي سيكشف لك
الخطوة التالية باتجاه شفائك.

كوني صادقة في رغبتك بتحقيق الإدراك الأكبر.

ونكري نفسك كل يوم بأن الذنب هو الشعور الذي يستدعي فكرة بأنك قمت بشيء ما بصورة
خاطئة. والخجل هو الشعور الذي يأتي به الشعور بالذنب على خطأ ما.
استخدمي المصادقة: "إنني كاملة ورائعة على ما أنا عليه". وكلما أكدت أكثر هذه
الحقيقة كلما تخلصت أسرع من ماضيك.

فإذا قدر لك أن تعيشي بين أناس ليسوا سعداء أو يشعرون بالذنب أو أشرار فإنك
تعلمت كيف تتقبلين العالم بصورة سلبية. "إنني لا أقوم بشيء بصورته الصحيحة أبداً."
"إنه ذنبي". "إذا غضبتُ فأنا إنسانة سيئة" هذا بعض من أفكارك الدائمة التي تخلق حياة
مليئة بخيبات الأمل.

من مجلة «علم العقل»

عزيزتي لويزا

إنني أعاني من مشكلة الرائحة الكريهة في الفم. ويخلق ذلك الكثير من الصعوبات
في حياتي وخاصة في عملي الذي أتعامل من خلاله مع عدد كبير من الناس.

لقد ذهبت لزيارة طبيب اختصاصي بالمعدة والأمعاء فلم يجد أي مرض متعلق بها، كما ذهبت كذلك لزيارة طبيب اختصاصي بالأذن والحنجرة (فأعتبر أن مرضي نفسي). إنني أتناول الفيتامينات، كما أنني لا أشرب ولا أدخن. وصحتي الجسدية ممتازة. أعتقد أنه لن تضرنني استشارة طبيب أخصائي بالغدد الصم (ربما أنني مصاب بمرض مرتبط بالجهاز الغدي)، كما سأعرض نفسي على جراح أسنان، ربما تأتي هذه الرائحة الكريهة من تيجان السن السيئة. وما هي نصيحتك لي؟

ك. أ. نيويورك

عزيزي ك. أ. ...

إن كل أحداث حياتك وصولاً إلى اللحظة الراهنة خلقت من قبلك وبفضل قناعاتك وعلى أساس خبراتك السابقة. لقد خلقتها بمساعدة الأفكار والكلمات التي استخدمتها البارحة والأسبوع الماضي والشهر الماضي والسنة الماضية، ومنذ ١٠، ٢٠، ٣٠، ٤٠ سنة مضت وفقاً لعمرك.

لكن كل شيء صار في الماضي. والمهم هو اختيارك لأفكارك وإيمانك الآن، وتذكر دوماً أن هذه الأفكار والكلمات ستقوم بخلق مستقبلك. من قوتك في اللحظة الحاضرة. اللحظة الحاضرة هي التي تخلق أحداث الغد والأسبوع المقبل والشهر المقبل والسنة المقبلة و.... الخ.

لاحظ بماذا تفكر الآن في اللحظة الراهنة التي تقرأ فيها هذه السطور. هل هي أفكار ايجابية أم سلبية؟ هل تريد أن تؤثر هذه الأفكار على مستقبلك؟

عزيزتي لويزا ...

إنني على علاقة مع رجل متزوج ولا أحد يعلم بذلك. إنه الآن يعيش مع زوجته. لقد قال لي أنه أراد أن يطلق زوجته لكنه لم يفعل ذلك ولدي انطباع أنه لا يريد فعل ذلك. لقد تعبت من الانتظار وأريد التخلص بأسرع ما يمكن من هذا الوضع. لكن شيء ما بداخلي يقاوم هذا القرار إن عشيقتي انسان طيب وعطوف جداً، وقد ساعدني على اجتياز سلسلة من المشاكل العاطفية ومن ضمنها مرض خطير. كما يساعدني في الحصول على الجنسية الأمريكية.

وقد لاحظت منذ فترة أن أحد زوار كنيستنا وهو رجل عازب وليس عنده أولاد يظهر لي اشارات اهتمامه. مازلنا لم نلتق لكنني أشعر أنني على قمة السعادة في كل مرة يكلمني فيها.

ولكي يتوضح وضعي أكثر، أخبرك أن والدتي كانت من صاحبة السلوك السيئ، ولقد تبناي أقاربها، والذين أخذوا يذكرونني دائماً أنني ولدت ولادة غير شرعية. إنني أبلغ من العمر ٢٧ سنة وأريد أن أكون سعيدة.

م.ك، فلوريدا

عزيزتي م.ك ...

أنت لست والدتك مع مشاكلها. وأنت لست أقارب والدتك مع وجهة نظرهم. كما أنك لست ضحية. أنت تعبير حياتي رباني رائع وأنت تتعلمين ادراك قيمتك الذاتية. لكي نترك ماضينا ورائنا علينا القيام بمسيرة طويلة، وعندما نسير بطريق حياتنا، فإننا نصادف أشخاصاً يعكسون كالمراة فترة معينة من مسيرتنا. إنهم مرافقون لنا لفترة ما ولكن ليس إلى الأبد.

الرجل الذي تحدثت عنه جاء إلى حياتك عندما كنت بحاجة إلى الحب والمواساة. لكنك الآن ازددت نضوجاً روحانياً وأن الأوان لتتبعي مسيرتك. الرجال المتزوجون بشكل عام لا يفترقون أبداً عن زوجاتهم بالطلاق من أجل امرأة أخرى. تحرري من شعورك بالذنب وافهمي أنه لا أفق مستقبلية لك معه .

إن الحياة تهديك اليوم شخصاً سيساعدك على القيام بالخطوة التالية لذلك استسلمي لارادة مشاعرك. تقي بتلك القوة التي ستفقدك في طريقك المقبل.

أنت بحاجة كبيرة إلى شفاء الطفلة في داخلك. عندما تنمو الطفلة في الجو الذي وضعتها فيه يصعب عليها أن تحتفظ بالشعور بعزة النفس. لكن لا يتأخر الوقت أبداً لاعادة هذا الشعور إلى مكانه ابدأ من تمرين كهذا: انظري إلى نفسك برقة إلى المرأة وتعمقي داخل عينيك وتحدثي إلى الطفلة في داخلك بحبة. دعني الطفلة الصغيرة تعلم أنك ستكونين دوماً إلى جانبها وتهديين من روعها. اطلبي منها أن تتحدث معك وتخبرك ماذا تنتظر منك. يسمح هذا التمرين للمشاعر التي لم تعرفيها من قبل بالخروج إلى السطح. وستساعدك تفنك بنفسك في اعادة الاحساس المفقود بأنك تستحقين حياة سعيدة.

أقدم لك المصادقة التالية: >> إنني أجدب إلى حياتي أي شخص أو وضع أو غرض
أحتاجه لشفائي التام.<<.

من مجلة «علم العقل»

عزيزتي لويزا ...

أنا أبلغ ٣٥ من العمر، إنني رسامة وصار لي عشر سنوات أكافح فيها لأنال مكاناً
تحت الشمس في العالم الفني. إنني أشعر أنني أعيش وأتحد مع العالم وأرتبط مع الكون
عندما أرسم أو أكتب لكنني حققت نتائجاً متواضعة جداً بصفتي رسامة. وكنت مضطرة
للعمل في مهن كثيرة منها نادلة مطعم وسكرتيرة لكي أستطيع دفع أجار الشقة وشراء
الطعام.

إنني أنجح في أعمالي الاضافية بلا تعب. لكن يبدو لي أنها تأخذ مني طاقتي أكثر
وأكثر ولا يتبقى لدي الوقت والقوة لأقدمهما للفن. وأسأل نفسي كثيراً أي طريق أسلك. لقد
تعبت من الصراع وأشعر بالحسد أحياناً تجاه الذين حققوا النجاح (الذي ما زلت أحلم به
فقط) في الفن.

أفكر بترك الفن لصالح عمل أكثر انتشاراً ومردوداً. لكنني أعتقد أن ذلك سيكون
خيانة لنفسي.

ففي أي اتجاه علي أن أسير؟

ج.ف.م. باسارينا، كاليفورنيا.

عزيزتي ج.ف.م ...

إن الحسد دوماً يأتي كنتيجة للقلة والضالة. أما الحقيقة فهي أن الجميع يكفهم
الموجود وكل لديه مواهبه. ربما أوحوا لك في طفولتك أن على الرسامين أن يكافحوا من
أجل وجودهم ولقمة عيشهم، وأن الفن لوحده لن يطعمهم، وأنت لا تستحقين النجاح، وأن
الرجال وحدهم يحققون النجاح في الفن. وعلى الأغلب أنهم رددوا عليك أن الحياة صعبة
ويجب العمل كثيراً بصعوبة لاطعام نفسك.

أفترض أن القناعات القديمة ترسخت عميقاً في عقلك الباطني لدرجة أنها تعرقك
في تحقيق النجاح. أعدّي من فضلك عدة قوائم: تصوراتك الشخصية حول الفن، تصورات

أهلك حول الفن، أفكارك حول النجاح، حول النساء، حول الحقوق، حول الطاقة والصراع
وحولي كل التأكيدات السلبية إلى ايجابية.

انسى صراعك الداخلي. وابدئي الاستمتاع بحياتك اليومية. وكوني شكورة على
امتلاك موهبة الخلاق. فالكون يقدر القدير. افرحي لنجاحات الآخرين. قومي بكل شيء
مع عنصر من الابداع والفرح. أحبي نفسك وأحبي حياتك. إنك تنتقلين إلى مستوى آخر.
وكل شيء جيد عندك. استخدمني المصادقة: إنني أشع نجاحاً وازدهاراً في كل المجالات.
من مجلة "علم العقل"

عزيزتي لويزا ...

لي من العمر ٣٧ عاماً وقلبي لا يعمل بصورة سليمة، إن تشخيص مرضي هو
تسارع ضربات القلب. يزداد شعوري بسوء حالتي الصحية مساءً.
بعد قراءتي لكتابك الرائع اشف نفسك ذاتياً، أو من بقوة في أن باستطاعتي التغلب
على مرضي. أعتقد أن علي التمرن تحت قيادة معالج قدير. لأنني بعد عدة أشهر من
العمل الفردي وصلت إلى زقاق مسدود.

والمدهش أنني لم أكن قبلاً أبداً سعيدة في حياتي الشخصية كالآن. لقد تركت عملي
الذي استمررت فيه أكثر من ١٥ عاماً وإني الآن في بيتي مع أولادي الثلاثة. إنك
تربطين القلب في كتابك مع الفرح والحب. فهل من الممكن أن يكون هذا الفرح الذي لم
أعتد عليه سابقاً هو سبب مرضي القلبي. أما الوجه الآخر من الموضوع فهو انخفاض
قدراتي المادية ومحاولتي البدء بمهنة الكاتبة. فما هو رأيك هل أستطيع التخلص من هذا
المرض؟

ك.م، إنديانا بوليس، إنديانا.

عزيزتي ك.م ...

الكثير جداً من السعادة غير موجود. لكن هناك قناعة مترسخة فيك منذ طفولتك أنك
لا تملكين الحق على سعادة كهذه، لا يمكن أن تملكي كل ذلك، بعد الضحك سنأتي للموضوع
بلا شك تذكرني أحاديث والديك حول السعادة، ربما أن تخيلاتك المحدودة تأتيك من
طفولتك. فهل تعتبرين فعلاً أنك تستحقين السعادة؟

عليك كامرأة و كإنسانة ايجاد مركزك الداخلي وتطوير الشعور بالاحترام الذاتي

وعزة النفس في نفسك. إننا النساء عندما نتعلم كيف نحب ونرعى أنفسنا فإن باستطاعتنا أن نزيح الجبال من مكانها. لا تجبري نفسك على ممارسة مهنة الكتابة بالاكراه. واسمحي لقدراتك الابداعية أن تتحقق بحرية. ففي داخلك مخزون كامل من القدرات الابداعية. إنه نبع لا ينضب. تقي بنفسك.

اطلبي النصيحة من طبيب معالج بالأعشاب الطبية، لأنه توجد الكثير من الأعشاب الطبية التي تفيد تقوية العضلة القلبية بصورة خاصة. تذكرني أن قلبك يضخ في جسمك السعادة. أجري مساءً تمارين الاسترخاء، تنفسي بعمق وكرري: إن قلبي سليم وقوي.

من مجلة "علم العقل"

عزيزتي لويزا ...

إنني امرأة شابة وجميلة وعمري ٢٤ سنة، صار لي أكثر من سنتين أحاول خلالهما العيش وفق قواعد علم العقل. وأشعر أن نظرتي تجاه الحياة تغيرت بشكل ملموس. لكن للأسف لا يتقاسم المحيطون بي أي من وجهات نظري وأشعر بنفسني في نوع من العزلة. أما ما يتعلق بأموري العاطفية فعندي هناك فراغ. أحاول أن أكون صبورة وأعلم أن حكمتي الداخلية تعمل لصالحني. لكن غالباً يصيبني الشعور بالوحدة.

بماذا تستطيعين نصحي وكيف تسهلين علي احتمال هذه الوحدة؟

د.ل، ساسكا تشيفان، كندا.

عزيزتي د.ل ...

ابدئي مباشرة باجراء التمارين النفسية. وإليك هذا النموذج من المصادقات الايجابية: [لدي كم هائل من الأصدقاء الذين يقاسمونني وجهة نظري. إنني محاطة بالشركاء في الرأي. ويوجد في حياتي رجل رائع يحبني وهو من مستوى روحي عالي] تمرني على أسس علم العقل لتخلي حياتك كما تريدنيها.

أخبري الكون برغباتك بصيغ دقيقة واضحة. وكرري هذه المصادقات كثيراً. اسمحي لأحداث الحياة أن تأخذ مجراها. وتقي بقوة بأن كل ذلك لصالحك.

من مجلة "علم العقل"

عزيزتي لويزا ...

إن مشكلتي في أن لدي أم متسلطة تخضع الجميع لرأيها وسلطانها وأنا أعتزف أنها اصطدمت في حياتها بصعوبات كثيرة (ومنها أنها أصيبت بمرض "التهاب النخاع السنجابي عندما كان عمري ٥ سنوات) فتركها والذي بعد سنة وذهب إلى امرأة أخرى. ورغم ذلك

فأنا أكاد أختنق عندما أكون بقربها. وقد أخبرتها أنني قدرت تضحياتها وتكريسها لنفسها كلياً لي ولباقي اخوتي، وأعرف أنها فعلت كل ما بوسعها لأجلنا، لكنني أخبرتها كذلك أنها لا تستطيع أن تعيش حياتي ولا تملك الحق لتتحكم بها .

واضطررت إلى بذل جهود جبارة لأتخلص من سيطرتها ووصايتها (وكذلك بذلت نفس المجهود لأتخلص من سيطرة ووصاية زوجي السابق). فأسألك يا لويزا كيف بإمكانني التقارب معها من جديد فهي الآن بعمر ٨٠ سنة وقد بان عليها الكبر. إنني أريد فعلاً علاقات دافئة لكنني أشعر أن الأفضل لي أن أقف على بعد عشر خطوات منها وأغلق الباب المفتوح عندما أكون عندها. قدمي لي نصيحة من فضلك.

ف.ك. دويلستون

عزيزتي ف.ك. ...

عندما يشكو كبار السن من بعد أولادهم فإنهم ينسون أنهم هم من تسببوا بذلك. فالأهل الذين يكررون لأولادهم باستمرار: لا تتكلموا هكذا، لا تفعلوا ذلك، لا تفكروا بهذه الطريقة يمزقون العلاقات معهم. والأهل الذين يستمرون بالحماية الزائدة والرعاية والسيطرة الكبيرتين على أولادهم يبنون كذلك حاجراً بينهم وبين أولادهم.

أنت لست مسؤولة عن الاختيار الذي قامت به والدتك يوماً. أنت مسؤولة عن اختيارك أنت فقط. عندما تملكين والداً أو والدة متسلطة، فدوماً تقريباً تملكين زوجاً متسلطاً. إنني أؤيدك في قرارك بالابتعاد عنها. لم تُقدري يوماً التقرب منها وهذا ليس ذنبك. لذلك انسي شعورك بالذنب.

إنني أتفهم رغبتك في أن تتقبلك والدتك كما أنت بدون أن تحاول تغييرك. عاملها بنفس الطريقة أي تقبلها بطبعها. فإذا كانت تشبه أكثرية البشر المتسلطين فهي على الأغلب تكرر نفس الشيء عدة مرات. سجلي على ورقة ما تقوله وتكرره كثيراً وراقبها وعندما تكرر شيئاً مرة جديدة قولي لنفسك "نعم إنه رقم ٧" أو "والآن هي توحد بين رقم ١ و٤". وسيساعدك ذلك بالنظر نظرة جديدة على الأشياء.

"عندي علاقات ممتازة مع والدتي. إننا نحب ونفهم بعضنا البعض" كرري ذلك كثيراً خلال ستة أشهر وانتظري النتيجة.

من مجلة "علم العقل"

عزيزتي لويزا ...

إنني أحب كثيراً كتابك "اشفِ نفسك ذاتياً" لكنني لا أتفق معك في شيء واحد وهو عدم تقبلك للتدخين الذي تعتبرينه نوعاً من المخدرات. إنني أدخن باستمتاع كبير وأعتبر أن السيارة تخفض جزئياً توتر حياتنا اليومية.

عدد من الشباب في أسرتي يعانون من الاكتئاب الهوسي ويتناولون الليثيوم الذي لا ينسجم مع الكحول. وهم يجدون العزاء بالتدخين. فاطهري من فضلك صبراً أكبر علينا المدخنين.

م.أ، خياتسفييل

عزيزي م. أ ...

إنني جاهزة دوماً لأراجع الفكرة التي قلتها سابقاً لأتأكد إذا ما تغير رأيي بخصوصها.

إنني في الحقيقة لم أنوي أبداً في كتابي مهاجمة المدخنين. لك كامل الحق بالتدخين إذا أردت ذلك وليس لي أي حق في اتهامك بذلك أو أمرك بما تفعله وبما لا تفعله. ربما كان التدخين بالنسبة لك هو فعلاً أسلوب جيد للصراع مع الإجهاد، طالما أنكم في أسرتكم تجهلون السبب الحقيقي للإجهاد عندهم. عندما أسمع بعائلات يعاني الكثير من أفرادها من الاكتئاب فإنني أدرك أن شيئاً ما ليس على ما يرام.

جيد أنك قرأت كتابي . فلقد ساعد الكثير من الناس. تدرب على الأجزاء التي تعتبرها أكثر أهمية وعندما تجد أن حياتك تتغير نحو الأفضل ستكتشف أنك لم تعد بحاجة للتدخين.

تدرب مع معلم تطبيقي أو مع معلم روحاني. وعندما تشفى نهائياً سيصبح بمقدورك مساعدة أسرتك. أقدم لك المصادقة المناسبة: <إنني مع نفسي، إنني أعني بنفسي بمحبة>.

من مجلة "علم العقل"

عزيزتي لويزا ...

لقد عانينا كثيراً أنا وأختي في طفولتنا فلقد لقينا الكثير من الظلم في بيت والدينا. وكانت نتيجة تلك التربية أنني رفضت باكراً والداي، ولم أر فيهما أي مثال أحذيه والتفت

إلى كبار آخرين أحذيتهم. ورغم ذلك بقي رأسي حتى الآن مليئاً بالذكريات القديمة،
وصرت أحلم اليوم الكثير من الكوابيس التي أرى فيها أمي. إنني أشعر عميقاً في نفسي
بركاناً كاملاً من الألم. ويبدو لي أنه عندما سينفجر فسيدفني معه.

فهل علي أن أقول لوالدائي أنني لم أعد أريد أي لقاءات معهم؟ فأنا لا أتمنى لهم أي
عذاب لكنني لم أعد أريد رؤيتهما أو سماع أي شيء عنهما. أريد أن يتركني ألمي.
س.ر، أناكورت، واشنطن.

عزيزتي س.ر. ...

ربما سيفيدك تناسي والديك لفترة ما. عليك أن تتجاوزي رفضهم لك لتتخلصي من
ألمك. لكن عليك أن تعالجي نفسك وليس والداك. يمكنك ألا تتعاملتي معهم وأن تكففي
بارسال رسائل قصيرة من وقت لآخر.

أما لكي تبدئي شفاءك الشخصي، عليك أن تكتبي رسالة لوالديك تعددين فيها كل ما
تعرضته من الإهانات والظلم من قبلهم. وأنهى النص بالجملة: "لقد آن الأوان لأشفي نفسي
وأتعلم محبة نفس". ثم أحرقني هذه الرسالة محاولة التبصر بذهاب كل السخط والغم.

لكن من المستبعد أن تخلصك هذه العملية من كل ألمك. عليك أن تدخلتي في اتصال
مع حكيم روحاني أو مع جماعة دعم. واعلمي أن المساعدة حولك. واعلمي أن الكون
مستعد لمساعدتك والرد عليك ما إن تطلبي ذلك منه.

من مجلة "علم العقل"

عزيزتي لويزا ...

لقد أخبرت خطيبتي منذ شهر ونصف أنه صار صعباً علي أن أحافظ على
استمرارية علاقتي بها وأنني لم أعد أريد الزواج منها. لقد كنت أشك منذ البدء في صحة
ارتباطنا ورغبت في أن تخلصني هي من ارتباطنا.

لكن رغم أنه صار لي شهر ونصف لم أرها خلالهما فإنني ما زلت لم أنشئ حياة
هادئة. وإنني لسبب ما أجهله أرغب في رؤيتها من جديد، رغم أنني أعلم أنها غير مناسبة
لي. فقد نقلت من زواجها السابق مرارة الخيبة علي، وكان صعباً جداً أن أتحمّل ذلك.
لكن لماذا ما زلت حتى الآن لا أستطيع نسيانها؟

ر.س. نشفيل

عزيرتي ر.س ...

يصعب علينا غالباً تحمل الفراق. وغالباً نعتبر أن الحب يغادر حياتنا مع مغادرة شخص مالها. وننسى أن الحب الحقيقي في داخلنا. يوجد عندنا الامكانية والحق لنختار مشاعرنا. تذكر أنه لا الأشخاص ولا أي الأمكنة ولا الأحداث تملك سلطة علينا. بارك خطيبتك السابقة واطرها تذهب بمحبة وسلام.

إن بعضنا جاع لدرجة كبيرة إلى المحبة حتى صار جاهزاً للتمسك بأسخف رابطة مع أي كان فقط لكي لا يبق وحيداً. علينا جميعنا أن نتعلم محبة أنفسنا بحيث نجذب إلى حياتنا أشخاصاً قادرين على اهداينا الراحة والسعادة القصوى.

إننا جميعنا يمكننا ألا نسمح لأحد بتعذيبنا ولا بأي شكل من الأشكال. وعندما نتخذ قرار كهذا علينا أن نجعل الكون يعلم أننا نستحق ذلك تحديداً. وسنحصل في النتيجة على تعامل أفضل تجاهنا .

ستكون هذه المصادقة الايجابية مناسبة لك: إنني أدخِل إلى حياتي الأشخاص الطيبين والمحبين فقط.

من مجلة "علم العقل"

عزيرتي لويزا ...

إنني أعزف على آلة البيانو منذ أن كان عمري ٤ سنوات وقد كان ذلك العلم المفضل عندي. ولا أفكر بغير ذلك . وإنني كل يوم أدعو من العقل الكوني أن يمنحني الامكانية لأتفرغ كلياً للعزف على البيانو (علماً بأنني أعزف حالياً في الأعراس والأمسيات ... الخ)

منذ سنتين ذهبت إلى حفلة البوب ميوزيك ومنذ ذلك الحين أعاني من مشاكل في السمع. حيث أشعر بالضجيج الدائم في أذني. لكنني لا أعتقد أنها مشكلة جسدية بحتة. لقد فحصني طبيبان ليتأكدوا من فقدان السمع لكنهما لم يجدا شيئاً من هذا القبيل. والآن أضاع سداة أذنية أينما ذهبت. لقد علمت طويلاً في محلات بيع الاسطوانات، وذهبت كثيراً إلى حفلات موسيقية متنوعة، فلماذا إذاً أعاني من الضجيج الدائم ولم أفقد سمعي فما هو

الشيء الذي تضرر في أذني من خلال تواجدي الدائم في جو موسيقي؟
لقد منحني الكون هبة الموهبة الموسيقية، لكنها الآن أمام تهديد، ولا أفهم لماذا؟

إنني أتألم عندما أسمع أي شيء. والشيء الذي كان يمنحني أنا والآخرين السعادة سابقاً، صار يخيفني اليوم. فهل سأحرم نهائياً من فرحة الاستماع إلى الموسيقى؟ إن أمراً كهذا كان سيخيف أياً كان. أما بالنسبة للموسيقى فهي كارثة حقيقية. إن الموسيقى هي كل حياتي ولا أعرف كيف أعيش من دونها.

أمل أنك ستساعديني في ابصار النور. لأنني كل مرة أجلس فيها أمام البيانو أرى الأمل أصغر من السابق.

ر.ج، مونريال ، كندا

عزيزي ر.ج ...

يبدو لي أنك أصبحت مفرط الحساسية تجاه الحياة بشكل عام. ما هو الوضع الذي نقلته من ماضيك والذي بوجوده تستطيع تدمير الشيء الوحيد الذي تعشقه بصدق؟ فهل سيصبح أفضل لك لو أنك تخليت عن مهنتك المكتوبة لك؟ أعتقد أنك منذ سنتين تعرضت لكارثة أدت عميقاً في نفسك وهذه الحادثة إما علاقة أو حدث ما.

إن مشكلتك مع السمع هي شاشة تحتمي بواسطتها من مشكلة أخرى. لا تبخل بالوقت للتمرن مع "أناك" الداخلي. واسأل نفسك ما هو هذا الشيء الذي تسمعه بوضوح لدرجة أنك لم تعد تريد سماعه. إليك المصادقة الايجابية التالية: <إنني أستمع بهدوء ومحبة إلى ما تريد الحياة قوله لي>.

من مجلة "علم العقل"

عزيزتي لويزا ...

أكتب إليك لأنني مللت من الشعور بالقلق والنقد الذاتي والهم الدائم حول ماذا سيقولون عني. لي من العمر ٢٨ عاماً وأعتبر نفسي إنسانة روحانية وأتمرن كل يوم على المصادقات الايجابية، لا أدخن ولا أشرب ولا أتناول المخدرات، ولدي قناعات أخلاقية راسخة. لكنني رغم ذلك لا أستطيع الوصول إلى السلام الداخلي.

إنني أعرف أن لدي في حياتي الكثير من الايجابيات مثل: الصحة الجيدة، ودرجة تعليم جيدة، وأهل متفهمون.. الخ. لكنني رغم ذلك أخاف الحياة وأخاف الاعتماد على نفسي. أعتقد أن هذا الشعور مرتبط بالبحث عن وظيفة. وأريد أن أعرف هل سبب قلقي

فيزيولوجي أو مرتبط بحمية غذائية خاطئة. وسأقبل بشكر أي من نصائحك.

عزيتي م. م ... م. م، نورتريدج ، كاليفورنيا.

إن الهو عندك سيحاول دوماً أن ييقك في حالة التوتر والخوف، ودوماً سيذكرك بأنك لست في القمة وكلما انتقدت نفسك أكثر كلما سعد الهو أكثر. فتذكري من فضلك أنك لست جسديك ولا عواطفك ولا مشاكلك. أنت كائن روحياني يعيش تجربة الحياة البشرية. الشيء الذي تسمينه "بالأنا" أبدي ولا أحد يستطيع الحاق الضرر به.

لقد أن الأوان لتوقفي الثثرة السلبية التي يقوم بها الهو عندك. حاولي كل يوم أن تستمعي إلى صوتك الداخلي وإلى "الأنا" الأعلى عندك. لا يستطيع أحد الدخول بشكل كامل في اتصال مع حكمته الداخلية بدون التمرن اليومي على التأمل. الجلوس في هدوء والتركيز هو أحد الأعمال المفيدة بالنسبة لنا.

كرري دوماً الحقيقة حول نفسك: إنني تعبير رباني رائع للحياة. إنني في انسجام مع الحياة. كل ما تلزمني معرفته أعرفه. كل ما يلزمني امتلاكه يأتي إلي. إنني أشعر بالحماية والقيادة الربانية. إنني في أمان تام، وكل شيء جيد في عالمي. إنني أحب الحياة والحياة تحبني". وما إن تظهر الأفكار السلبية ثانية في رأسك قلبي لنفسك: "توقفي" ثم كرري الحقيقة حول نفسك بصورة صادقة إيجابية.

من مجلة <<علم العقل>>

عزيتي لويزا ...

لقد تجاوزت الأربعين بقليل، إنني متزوج من امرأة رائعة، ولدينا طفل، ومنزل رائع، وعمل ممتاز. لكن عدم رضاي الأساسي هو المشاكل المادية، إنني أساوي شعوري باحترامي لنفسي مكافئاً لكمية المال الذي أكسبه وحجم منزلي وسعر سيارتي ومقدار أملاكي، وأقارن "انجازاتي" باستمرار مع دخل أشخاص أغنى مني. فلماذا لا أنجح بتقدير الشيء الذي أملك بدون أن أرغب أثناء ذلك بأن أملك المزيد.

ت.ر، غولدن، كولورادو.

عزيتي ت.ر ...

هذه المشكلة ليست مشكلتك لوحدها. إذ أن الكثير منا ما يزال يؤمن بأن احترامه

لنفسه واستحقاقه لذلك الاحترام يرتبط بقوة مع مقدار أملاكه. ربما كان والـدك يفكران بنفس الطريقة. فلتكن الدرجة القادمة من نموك الروحاني تتمثل في توقعك عن عد "الأهداف" وستجد أسلوباً جديداً لمحبة نفسك ومحبة الحياة.

إنني أنصحك بأن تأخذ اجازة لثلاثة أيام وتذهب خلالهم إلى الغابة. ابقى في أحضان الطبيعة وأشعر بارتباطك مع الأشجار والنباتات والحيوانات. واطرح على نفسك أسئلة من قبيل: "كيف أتخلص من رغبة التسابق مع الآخرين في تحقيق الاكتفاء المادي؟ لو أنه لم يكن لدي بيت ولا مردود فأني مغزى كنت سأجد في الحياة؟ ما هو الشيء السهام فعلاً بالنسبة لي؟ ماذا علي أن أتعلم في هذه الحياة؟

إذا لم تبدأ بحتك الآن عن مغزى الحياة، فسيكون ذلك أصعب بكثير عندما تبلغ الخمسين. الشيء الذي نسميه بسن اليأس هو غالباً اكتئاب عمري فقط أو حالة دماغية. إنني مقتنعة بقوة أننا لا يجب أن نتقدم بالسن بنفس الطريقة التي اجتازها والدانا. إننا المكتشفون الأوائل والرواد للأساليب الجديدة كحياة طويلة وسعيدة.

يمكنك أن تستخدم المصادقة التالية: "إنني ممتن على كل ما أملكه في حياتي". كرر ذلك أكثر بقدر الامكان وأبدأ بملاحظة تلك الأشياء الصغيرة في حياتك التي غالباً نتقبلها كاشياء مفروغة منها.

من مجلة "علم العقل"

عزيزتي لويزا ...

إنني أعاني في الوقت الحاضر من أزمة اقتصادية حقيقية. حيث فصلت من عملي سنة ١٩٨٩ والذي كنت أحصل فيه على مردود كبير. وقد أعطوني معونة مالية جيدة لأصرفها ريثما أجد عملاً. وقد قررت أن أغير مهنتي وأصبحت مندوباً تجارياً. وعشت ثلاث سنوات تقريباً على مبلغ يعادل نصف ما كنت أقبضه سابقاً. لقد تعبت من النقص الدائم للنقود. ولا أريد أن أعيش مجدداً في الفقر.

إنني أغضب من نفسي لأنني سمحت لنفسني الوقوع في هذه الأزمة المادية المبكية. فهل بإمكانك أن تتصحيني ماذا أفعل؟ وكيف أخرج من هذا الوضع ربما أنا أشعر بالذنب لأنني حصلت على معونة مالية قيمة.

ل.ت، ألبرتا، كندا

عزيزي ل.ت ...

عندما تظهر المشاكل الاقتصادية في حياة الانسان، فإن الشعور بالذنب بأنك لا تستحق شيئاً يلعب دوراً كبيراً.

إن الشعور بالذنب بسبب المعونة المالية الكبيرة هو شعور حملته من طفولتك، وهو تصورك حول الاستحقاق. يجب عليك أن تعيد تقييم تصورات والديك حول الاكتفاء المادي وأن تسامحهم، في حال كانت قدراتهم المادية متواضعة جداً.

ركز على عالمك الداخلي. إنك مشتت جداً في أفكارك. وتعطي اهتماماً كبيراً للأمان الخارجي الذي يبدو لك متزعزعاً. ستجد في داخلك كل ما أنت بحاجة فعلاً.

إن هدفك هو محبة نفسك وعدم الغضب من نفسك. الغضب والحقد هما الشيء أدعوه بتفكير الفقر، لأنهما صرف ضائع للطاقة. الغضب والحقد من نفسك يبعد عنك الازدهار الاقتصادي الذي تريده أن يأتي إليك.

بإمكانك أن تحب نفسك إذا كنت تملك مالا أقل من السابق؟ فهل الناحية الخارجية للازدهار مهمة جداً بالنسبة لك؟ لماذا؟ إن روحك تحبك بغض النظر عن مقدار مردودك المادي. فإذا كان بإمكانك زيادة دخلك لوقت ما بإمكانك أن تفعل ذلك دوماً. إنني أتصحك أن تأخذ أي كتاب حول الازدهار وأن تختار التمرين الذي يعجبك وأن تكررهِ دورياً خلال ستة أشهر.

إليك المصادقة التالية: <إنني أحب نفسي دوماً والحياة تعطيني دائماً كل ما أحتاجه بكرم>.

من مجلة "علم العقل"

عزيزتي لويزا ...

لي من العمر ٣٢ عاماً وأنا أعاني من الشعرانية (فرط نمو الشعر لدى النساء في حالة الترجل). حيث يظهر لدي شارب ويغطي الشعر يدي وصدري وظهري. وما إن أخلق شعر ساقني حتى ينمو الشعر مجدداً. حتى صار بالإمكان مقارنة جسمي بجسم رجل علماً أن الشعر لدي معتم وقاسي. وليس لدي أي نواقص جسدية أخرى وكل شيء طبيعي ما عدا ذلك.

فهل يحدث ذلك لأنني أخاف أن أكون امرأة ولأنني أخجل من أنوثتي (وهذا ما يحدث فعلاً لأنني أخجل من جسمي)؟ وهل علي أن أعتبر كثرة الشعر لدي كعيب جسدي أو كعقاب علي أن أستخلص درساً منه؟ هل هناك مصادقات ستساعدني على شفائي لروحي وجسمي؟ لقد تعبت كثيراً من البحث الطويل عن الأسئلة التي تنتابني. إنني أقدر جداً مساعدتك.

د. ج. ب، لاميسا، كاليفورنيا.

عزيزتي د ج، ب ...

إنني أعرف شخصياً امرأتين تضطران للحلاقة مرتين يومياً. وكلاهما متفتتان وموهوبتان ومبدعتان. إن شعرك الكثيف هو حالة طبيعية بالنسبة لك. لأنه ربما لديك الكثير من التستوستيرون الذي هو هرمون ذكري وتتراوح كميته بين امرأة وأخرى. إن التستوستيرون يزيد الطاقة والقدرات الابداعية فاعتبري ذلك هبة الهية واستخدمها لصالحك.

كل فرد فينا يكبر مع قناعة ثابتة بأنه يتمتع بنقص ما. وهذه القناعة تمنعنا من أن نكون كما يمكننا أن نكون. وعلينا جميعاً أن نتعلم محبة أنفسنا بغض النظر عما نراه في نفسنا من نقص أو تشويه. ويمكننا بالاضافة لذلك أن نساعد أنفسنا دوماً. إذا شعرت أن الشعر على وجهك يشوهك اذهبي إلى اختصاصي بالازالة الكهربائية للشعيرات. أكدي لنفسك: <أنني جميلة الكل يحبني على ما أنا عليه> كرري هذه المصادقة على الأقل مئة مرة في اليوم. وستندهشين وتسررين بالنتيجة.

من مجلة "علم العقل"

عزيزتي لويزا ...

إنني أحب الحيوانات وأقضي معهم وقتاً ممتعاً أكثر بكثير من وقتي مع الناس. لدي تصور سلبي جداً حول الطبيعة البشرية. وأنا مقتنع أن الكثير من الناس أنانيون وبخلاء وحقودين ويحبون التحكم بالآخرين ...

وعندي سؤال لا يتركني مرتاح البال وهو حول الروح والخلود... كيف يحدث أن البشر بكل نواقصهم ونقاط ضعفهم وسيئاتهم يذهبون إلى المكان المدعو بالجنة، أما الحيوانات فلا تستطيع الذهاب إلى هناك، رغم أن البشر كثيراً ما يتصرفون بسوء تجاه

الحيوانات البريئة؟ إنني أعتبر أن الحيوانات هي الكائنات الأكثر اضطهاداً في هذا الكون رغم وجود بعض الناس والجماعات التي تدافع عن الحيوان. أرغب بمعرفة المكان الذي تذهب إليه الحيوانات بعد موتها؟ وهل لديهم روح؟ وهل تطبق عليهم مفاهيم الكارما والولادة جديد؟

ك. ف. كاليفورنيا

عزيزتي ك. ف. ...

لقد تكون لدي انطباع بأنك كنت محاطاً منذ طفولتك بأشخاص أنانيين وبخلاء ومتسلطين وإلا فمن أين ظهرت لديك هذه النظرة إلى الحياة؟ إننا جميعاً نضطر يوماً ما إلى مسامحة أسرنا على أمور ما لنصل إلى محبتنا الصادقة لذاتنا تذكر أن نظرتنا للحياة والشيء الذي نبحث عنه هو ما نجده فعلاً.

افتتح صباحك كل يوم بالبحث عن شيء جيد فيك. أوجد في نفسك شيئاً إيجابياً ثم ابحث عن نفس الشيء في الآخرين. هناك أشخاص جيدون محبوبون مستعدون دوماً لمساعدتك. وهناك بالطبع أشخاص مساكين يخلقون المشاكل لأنفسهم وللآخرين بسبب جهلهم. إن الإنسانية تستفيق وتجد طريقها.

أنا أيضاً أحب الحيوانات كثيراً. وعندي أربعة كلاب وأرنبين والكثير من الطيور والحيوانات التي أطعمها وأعتني بها. إنني أؤمن بوجود الروح عند الحيوانات ويتطورهم. أما الجنة والجحيم فهما بالنسبة لي ليسا المكانين الذين نذهب إليهما بعد الموت بل هما موجودان على الأرض ونعيش فيهما. الناس أصحاب الوعي اليقظ لا يلحقون الأذى بأحد وخاصة بالحيوانات. فدعونا نحب الجميع على هذه الأرض! صلي من أجل أن تصل الإنسانية سريعاً إلى درجة أكبر من التطور الواعي.

وهذه مصادقة إيجابية ستفيدك: <إنني أرى هذا العالم مليئاً بالطيبة والحب

وأعمل كل ما بوسعي لأدعم هذا العالم المدهش>>.

من مجلة "علم العقل"



مقابلة صحفية

غيروا تفكيركم وستغير حياتكم

مقابلة صحفية مع آنفيلينا موغيلوفسكايا
مديرة مدرسة علم العقل في المركز الروحاني في روسيا

فلنبداً من الأهم. ما هو "علم العقل وما هدفه ومغزاه؟

إنه تعليم فلسفي تولد في بداية هذا القرن وانتشر في العالم كله. وقد بنيت على أساسه العديد من البرامج العملية من أساليب القانون حتى أساليب تحضير الهيئة القيادية في الولايات المتحدة الأمريكية. وهو قبل كل شيء طريقة للتفكير الإيجابي تطورت على أساسه الكثير من الأساليب العلاجية النفسية الموجهة نحو شفاء الإنسان (في المستويين الجسدي والنفسي). إنه أسلوب جديد للحياة يساعد الإنسان على أن يحيا حياة واعية، ويعلمه كيف يقوم بالاختيار الشخصي لقراراته ويتحمل المسؤولية، وكيف يتخلص من القناعات والتصورات القديمة المحدودة التي تعرقل النمو الروحي والشخصي. إن شعارنا هو: "غير أسلوب تفكيرك وستغير حياتك. فإذا كنا نمتلئ بالخوف، حيث نخاف من المرض ونخاف من فقدان شيء ما فإن ذلك سيحدث بلا شك. أما إذا وضعنا في عقلنا قناعة بالصحة والازدهار والنجاح. فإن ظروف حياتنا ستتغير بلا شك نحو الأفضل. إذ أن الحياة هي حالة الوعي. ويوجد تحت تصرف علم العقل مجموعة كاملة من "الأدوات" هي الأساليب التي تساعد على تحقيق التفكير الإبداعي: المصادقات الإيجابية، والتأكيدات الإيجابية، والتعامل الروحاني، والاستكشافات البصرية الخلاقة، وأساليب السماح والتأمل...

كيف وصلت شخصياً إلى علم العقل؟

إن القانون العام للسبب والنتيجة أظهر مفعوله في حياتي أيضاً. مرة ومنذ عدة سنوات مضت جاءت بي الأقدار إلى مرصد للنجوم يقع على جبل عال جداً. وقد أدهشتني النجوم التي رأيته في المنظار. وأثناء مراقبتي وتمتعي بالنجوم أخذت أستمع إلى نظرية ظهور العالم والتي تختلف عن النظرية المادية. تقول النظرية أن سبب كل الأسباب هو

الروح، العقل الكوني الأكبر الذي يتحكم بنا لكننا نستطيع استخدامه أيضاً. ثم مرت سنين عديدة وحملتني ظروفي إلى أن أصبح بين الحياة والموت، حيث أنني فقدت كل أملاكي المادية وتواجدت في حالة احباط تام. وصدف مرة بعدها أنني رأيت في قطار النفق الأرضي شاباً يقرأ مجلة ولا أعرف ماذا دهاني لكنني اقتربت منه وسألته ما هذا الاصدار، كانت المجلة صادرة من المركز الأوربي للتنشيط الذاتي للانسان وقد تحدثت بشكل خاص عن التعليم الذي تعرفت عليه في المرصد الجبلي. وقد علمت من المجلة أن محاضرة لعلم العقل تقام في نفس الوقت في موسكو. وقد استطعت حضور الساعتين الأخيرتين من المحاضرة وكان ذلك كافياً لأدرك مباشرة أنه لي وأنه ذلك العقل الكوني الأكبر الذي رأيت نوره في تلك الليلة القمراء البعيدة. فكرست خمس سنوات لدراسة ونشر هذا العلم. كما شاركت في الكثير من المحاضرات التي أقيمت في موسكو من قبل الأساتذة الروحانيين الأمريكيين، وقد غيرت جذرياً ظروف حياتي، التي أتحكم بها اليوم بمساعدة العقل الأعظم.

حديثي عن نشاط مدرسة "علم العقل" في روسيا.

إنها ليست مدرسة بالمفهوم الحرفي الذي تعودنا عليه... بل إنها مكان على كوكبنا نتعلم فيه كيف نتعامل بعلاقات جديدة مع العالم المحيط بنا، ونتعرف على القوانين الروحانية الكونية وأساليب تطبيقها في كل مجالات النشاط الانساني في حياتنا الأرضية. إننا نتعلم وندرك وحدتنا مع الفضاء والرب. ولا تخافوا من كلمة الرب. إن المدرسة والمركز صار لهما أربع سنوات. وقد نظمنا خلالها محاضرات كثيرة بحضور أساتذة أمريكيين أو بمفردنا.

طلاب الدورة الأولى يدرسون الكتاب الأساسي لعلم العقل، والدورة الثانية مكرسة للدراسة المتعمقة العملية للتأمل. كما تجري الكثير من المحاضرات الموضوعية: محاضرة ليومين حول أساليب لويزا خي في شفاء الطفل الداخلي، قوة السماح الشافية، ومحاضرة "النقود أصدقائنا"... وارشادات لتحقيق وعي مزدهر. إننا نجتمع دورياً في جماعات الدعم. باستطاعة كل انسان أن ينضم إلينا لنقاسمه مشاكله ونقدم له الدعم الروحاني.

منذ فترة قريبة أنشأنا اتحاداً دولياً لقادة المراكز الروحانية والمعلوماتية البناء

"التفكير الابداعي" وقد انضم إليه أكثر من أربعين قائداً روحانياً من مختلف أنحاء الاتحاد السوفياتي سابقاً وقد انضم إلينا قادة من بلدان أجنبية كثيرة.

وبصفتنا مدرسة علم نفس روحانية فإننا نتعاون مع علماء النفس المتقدمين في العالم كله. مثل البروفيسور يو.م. أرلوف، والعالم الألماني الدكتور ح. بيزيشكان الذي يعمل في مجال المعالجة النفسية الأسرية الايجابية، ومع الطبيب النفساني الدكتور تشامبيون توتيش. إنني وممثلون آخرون للمدرسة نسافر إلى مدن مختلفة لتبادل الخبرات ونقيم المحاضرات ونلتقي مع مؤيدين لنا في الرأي. ولقد زرنا ياسك وكازان وروستوف نادانو ويطرسبورغ.

وقد زارنا زملاءنا من كييف وسلسلة من مدن سيبيريا كما أننا ندير عملاً نشرياً. حيث نترجم ونصدر مادة من علم العقل، وحالياً نباشر بإصدار مجلة "النور والمحبة" وسلسلة اشف نفسك ذاتياً .

ما هو موقع علم العقل اليوم في أمريكا التي ولد فيها؟

بالفعل، لقد جاءتنا تعاليمه من أمريكا رغم أنه ولد في الحقيقة هنا في روسيا، لكنه بسبب ظروف تاريخية معينة لم يعترف به. لقد حصلت تعاليم التفكير الايجابي في أمريكا على اسم "علم العقل" ثم صارت تنتشر في أوروبا وبعدها رجعت إلينا في روسيا. مؤسس هذا العلم في أمريكا هو ارنست هولمز. وهو الابن التاسع والأكثر فضولاً في أسرته. حتى سموه "بماذا". وقد أعطته الحياة أجوبة على كثير من الأسئلة. كتابه الأول "العقل الخلاق والنجاح" صدر في عام ١٩١٩. وقد التقط فكرته وطورها علماء آخرون من كتاب وقادة روحانيين. وقد اشتهرت اليوم في أمريكا أسماء أتباع ارنست هولمز: مثل لويزال. خي، مارلين أوكس، فريدريك بيلز، ماريون بيريش خول، ماركوس باخ وآخرون. توجد في كاليفورنيا جامعة العلوم الدينية التي أسسها هولمز، ويوجد في كل ولاية مراكز لها، وتعمل جماعات الدعم كما تنشط حركة نشر فعالة حيث تصدر شهرياً مجلة "علم العقل" ويطلع على صفحاتها علماء العقل الكلاسيكيون وكذلك مقالات الأتباع المعاصرين لهذه التعاليم. كما تنشر في المجلة رسائل القراء حول استفادتهم من "علم العقل" وهناك فصل مخصص للأجوبة على أسئلتهم.

يحترم هذا العلم ديانات العالم كلها، حيث أنه لا يبرز ويحد واحدة منها على حساب

الأخريات، لذلك تقدم المجلة حق التعبير عن الرأي لممثلي الديانة البوذية والمسيحية و... الخ. ويوجد في كل ولاية شبكة من المستشارين الروحانيين الذين يساعدون مرضاهم في الشفاء روحياً وجسدياً.

لقد قلت أن علم العقل ولد في روسيا فمن من العلماء الروس بدأ بنشر معلومات حول وحدة الانسان والكون؟

لا يسمح لنا موضوع الكتاب بعرض الأسماء جميعها، لكننا سنذكر ي.ب. بلافاتسكايا التي ولدت في بلدنا لكنها نشرت العلوم الخفية في أمريكا. كما سألني غوغول المحبوب عندي والزوجيين ريريخ وتشيوخوف وليرمونتوف وفيرنادسكني وكليزوفسكي وأريد بشكل خاص أن ألفت الانتباه إلى ليون تولستوي الذي بدأ في عام ١٩٠٤ بإصدار كلمات لأجل اليوم وبقي يصدرها حتى آخر أيام حياته. وقد تابع الأساتذة الروحانيون الأمريكيان في عام ١٩٢٤ هذه العادة حتى يومنا هذا. إن هذه الكلمات تساعد الانسان على التفكير بالأمر الخيرة وبالتالي النطق بالكلمات الطيبة والقيام بالأفعال الحسنة وبهذا الشكل يصبح سليماً روحياً وجسدياً. من بين كائنات الأرض كلها الانسان فقط باستطاعته تغيير نفسه.

الانسان فقط هو المهندس المعماري لقدره. إن الاكتشاف الأعظم لوقتنا الحالي يكمن في أن الناس بتغيير أساليب تفكيرهم يستطيعون تغيير الوجهة الخارجية لحياتهم.

بمناسبة حديثنا حول الشفاء الروحي والجسدي، أريد سؤالك حول تأثير علم العقل

على حياتك؟

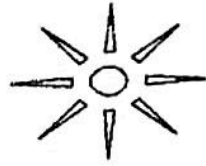
سأبدأ من الصحة الجسدية. قبل تعرفي على هذا العلم كانت عندي باقة فآخرة من الأمراض: مثل مرض القلب ومرض التغضرف العظمي والتهاب اللوزتين الحاد المزمن... ثم عندما قرأت تعمقت حتى التمزيق في كتاب لويزال. خي "اشف نفسك ذاتياً" وبدأت باستخدام كل أساليبها: مثل مسامحة نفسي ومسامحة الآخرين، محبة النفس، الحديث مع الطفل الداخلي. ظهرت النتيجة واضحة: لقد أصبحت سليمة جسدياً وازددت شباباً وتغيرت علاقاتي مع الناس، كما تغيرت ظروف حياتي، وصرت أشعر نفسي ناجحة ومزدهرة. نعم إنني أعيش في شقة قديمة مشتركة مع عائلات أخرى لكنني أحبها لأن

نوافذي تطل على احدى أجمل كنائس موسكو . ليس عندي سيارة لكن مشواري حتى عملي يستغرق نصف ساعة فقط. إن مكتبتنا الأساسي يقع بين الكرملين وكنيسة المسيح المُنقذ، أما فرعها فبجانب كاتدرائية يلوخوفسك. أما الأهم فهو الشيء الذي حققته خلال السنوات الأخيرة. والشيء الذي أعيش لأجله هو مدرستنا التي نتعلم فيها قبل كل شيء محبة أنفسنا ومحبة الآخرين، والايمان بقوانا وقدراتنا، وأنا فريدون بشخصياتنا ، كما نتعلم التفكير الايجابي. وهذا ليس سهلاً أبداً.

لكي نعلم عقلنا على العمل بابداع علينا أن نغرق قبل ذلك جيداً حاولوا وستجاوز النتائج التي ستحصلون عليها كل توقعاتكم!

النور والمحبة لكم!

أنجيلينا.



ارنست هولمز مؤسس "علم العقل"

كيف نفسر حقيقة العلوم الدينية أو علم العقل لانسان لا يعرف شيئاً عنها؟ يمكننا تسميتها بتركيب العلم والديانة والفلسفة. وهذا العلم ليس رأياً شخصياً أو اكتشافاً أو اعترافاً بل هو علم حول الحقيقة، أما الحقيقة فهي مفهوم عام.

إن علم العقل ليس رأياً ذاتياً بل هو معرفة موضوعية، لأن نظرياته تثبت مجدداً. إنه يصف القوانين العامة التي نستخدمها تطبيقياً في حياتنا الاعتيادية.

إن علم العقل لا يدخل في تعارض مع الطب ولا يسعى إلى الدخول في مجادلة مع العلوم الطبية. إننا جميعنا نعمل لأجل نتيجة واحدة هي مساعدة الناس ومعالجة جروحهم الجسدية والروحية. إن العلوم الدينية تعد تكملة للطب الكلاسيكي وتعتبر ملحقاتاً لأساليب العلاج التقليدية وتخلص الناس من الأمراض الجسمانية.

إننا لسنا ضد أي أسلوب شافٍ. لكننا مقتنعون بأنه لا يجوز علاج للجسد بدون ابداء أي اهتمام بالنفس. إن الشفاء النفسي هو جزء ضروري من العلوم الطبية. وقد أثبت الأطباء النفسانيون أن الاختلالات النفسية تؤدي بالضرورة إلى أمراض الجسد. والعلاقة واضحة فإذا كان الجسد سليماً فإن العقل سيكون مطمئناً، والروح مسالمة، وسيتواجد الانسان في توازن منسجم. إن تحقيق حالة كهذه هي هدف التحكيم النفسي، بغض النظر على اعتمادها على مبادئ ما وراء الطبيعة (الميتافيزيقا) أو مبادئ علم النفس.

إن الكون يوزع هباته بالتساوي: فالفيلسوف والقس والمعلم والمعماري يحصلون على كمية متساوية من الهبات الأرضية. إن علم العقل يعلمنا أن التفكير السليم يؤدي إلى النجاح والخصب. إن الانسان الناجح يفكر ويتنفس ويعيش بنجاحه لأن قانون التفكير الايجابي يتحكم بسلوكه كاملاً. ردات فعل الجسد وردات فعل المستوى الفيزيولوجي تعد نتيجة فقط للقانون العام للسبب والنتيجة.

وبهذا الشكل يمتد الطريق إلى الحرية ليس عبر التصوف والعلوم الغيبية بل عبر الاستخدام العقلاني للقوى وقوانين الطبيعة. قانون التفكير الايجابي هو قانون طبيعي وعمام للعالم الروحي. ولا يجب أن نتساءل لماذا يحدث حدث معين بذلك الشكل وليس بشكل

معرفة الحقيقة والواقع. فما هي الحقيقة وكيف نجدها وكيف نستخدمها؟ إن علم العقل المتحرر من العقائد الجامدة ومن الخرافات والغير مقيد بأي شيء يهدي دارسيه أفضل ما اكتشفه الفكر الانساني.

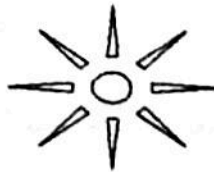
إن كل شخص فينا هو اظهار افرادي للرب، هو نقطة محددة من بحر الحياة اللامتناهي. إن خبرة كل شخص فينا تساعد الجميع على التقدم للأمام، وتعطي نقطة حساب جديدة في اظهار الروح الأعلى للكون. يدرس علم العقل كل الكتابات المقدسة للديانات الأخرى ويجمع الحقائق العظمى ذرة ذرة مما تتضمنه هذه الكتب السماوية.

وهذا العلم بدراسته لإرث الفكر البشري يمتص الحقائق والوقائع البديهية التي لا تحتاج إلى براهين ، لأنها مرت عبر اختبار الزمن لها.

إننا نشير إلى أن ممثلي جميع الديانات وفي جميع العصور كانوا يتطهرون ويشفون بالصلاة وبكلمات الايمان وقد أخذت العلوم الدينية هذه الحقيقة كسلاح وكقانون فعال وليس كهوس من قبل الطبيعة أو صدفة.

إن الايمان هو تقبل ايجابي تأكيدي لشيء ما مرغوب بشدة. وبما أن الصلاة كانت دوماً أداة تعمل بلا عطل في شفاء الكثير من الأمراض وحل المشاكل، ولا شك أن الحديث هنا يدور حول قانون محدد. ويكون هدفنا في اكتشاف هذا القانون واستخلاص فائدة محددة منه. وما إن يصبح القانون موضوع بحث وتفسير وتطبيق تتحول الديانة إلى علم.

وتكمن الدلالة الحقيقية لتعاليم ما وراء الطبيعة (الميتافيزيقية) في التالي: إنها دراسة لحياة ومظاهر القانون الذي يعتبر اظهاراً للروح. يجب علينا أن ندرك دائماً أننا نعيش في فضاء روحاني، وأن الرب فيه وفينا ولأجلنا. لا يوجد شيء خارق للطبيعة في دراستنا للحياة من وجهة النظر الميتافيزيقية والشيء الذي يبدو اليوم خارقاً وغير قابل للتفسير سيصبح غداً مدروساً بتمعن ومفسر وسيتحول تلقائياً إلى شيء طبيعي.



كلمات لليوم

ارنست هولمز، راييموند شارلز بيكر

العيش أفضل

أسلوب مختبر لتحقيق النجاح بمساعدة التفكير الايجابي

إن علم العقل المعروض هنا بصورة تأملات يومية مبني على الايمان الروحاني ومعرفة بعلم النفس. إن الايمان الذي نقله البشر عبر قرون وعصور يعتبر الانجاز الفذ الأكبر لتجربة الحياة الروحانية للبشرية كلها. ومن قبل أن تظهر العلوم كان الناس يشعرون بالوجود الرباني. من قبل أن يتعلم البشر تحليل أفعالهم وتعليل تصرفاتهم وردات أفعالهم، كان هناك الكثير من الرجال والنساء يعيشون بربهم، وكان وعيهم يسمح لهم بالترقي فوق الحياة اليومية وبلوغ مستوى جديد من التفكير.

وجد علم النفس كعلم منذ فترة قريبة نسبياً. لكن تجربة الانسان النفسية في دراسة علم ما وراء الطبيعة موجودة منذ ظهور الانسان. إن الجديد في علم العقل يكمن في أنه لأول مرة في تاريخ الفكر البشري تمت محاولات توحيد كل المكتشفات المرتبطة بالعلاقات المتبادلة بين الانسان والكون، وتطبيق المفاهيم الروحية لحل المشاكل الملحة. الأمر الرئيس المسلم به في علم العقل يصاغ بالتالي: إننا جميعنا نتواجد في فضاء روحاني مبني على أساس الانسجام ويقوي التفكير الايجابي السليم هذا الانسجام وهذا القانون .

إن البشر كأفراد لا يستطيعون خلق الحقيقة أو المحال، إنهم قادرون على الادراك فقط بأنهم يتواجدون في عالم يسوده القانون والنظام والعقل المطلق. يبني علم العقل على نظرية وجود العقل الموحد اللامتناهي، والذي يضم في نفسه أي عقل: بشري أو حيواني أو ذلك الغير مرئي الذي نسميه الرب .

إن هذا العلم عملي لأنه يعلمنا كيف نساعد المريض والفقير واليائس المسكين بعقلانية. وباستطاعة كل واحد فينا أن يتعلم ويصبح مطبقاً لهذا الفن وناقلاً لهذا المبدأ ومستفيداً من هذه القوة. وأول ما يجب أن ندركه أن هذه القوة موجودة، لكن وجودها

يصبح قيماً بصورة عملية بالنسبة لنا، فقط عندما نبدأ باستخدامها. وعلينا ألا نكتفي بفهم هذه القوة بل واستخدامها تطبيقياً.

يؤكد علمنا أن كل انسان هو رب كامن. وكل واحد فينا يملك قوة ربانية داخلية. ويمكن اظهار هذه القوة فقط عن طريق الفكرة أو الفكر. إذا انطلقنا من بديهية أن كل أفعال homo sapiens أي الانسان العاقل مبنية على العقل، فإن أي انسان هو قِبَل كل شيء مركز للنشاط العقلي والادراك.

إذا أعطينا تفسيراً صحيحاً للعمومية والشمول فسينتج أنه نظام روحاني يتحكم به قانون السبب والنتيجة. وينتسب هذا القانون كذلك إلى المجال النفسي. ومن هنا يتبع الجوهر الأساسي لفلسفتنا: إننا نعيش في عالم روحاني وجميع مشاكلنا تحل على المستوى الروحاني أو النفسي. وعندما يدرك الانسان ذلك، سيظهر لديه مباشرة وسيلة جبارة لتغيير محيطه.

إننا نعرض عليكم سلسلة من الأفكار التي ساعدت حتى الآن آلافاً من الناس. وإذا قمتم بقراءتها يوماً جهرة أو في نفسكم وتعمقتم فيها، فستكتشفون في داخلكم منبعاً للطاقة الداخلية والالهام الحقيقي وستأتي إليكم الصحة والازدهار والهدوء.



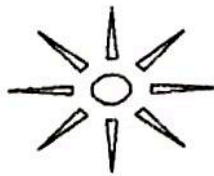
١- أنا عازم على رؤية الناحية الجيدة في كل انسان وفي كل حدث

النور لا يملك شيئاً مشتركاً مع الظلام. والشر لا يشترك بشيء مع الخير. وبما أن الخير يعد واقعاً عظيماً في حين أن الشر هو نفي عظيم للواقع، فعلينا إذاً أن نرى الخير في كل شيء وأن نعتبر أن الشر هو العكس النظري للخير.

لا يمكن القول أنه يوجد رب وشيء آخر أيضاً. إن الروح الربانية حاضرة في كل شيء ومن ضمنها روحنا البشرية وتعبّر عن نفسها من خلال كل فعل من أفعالنا.

رؤية الشر في الخير يعني أن نصبح عمياناً، ونغلق أمامنا الطريق إلى التطور، وأن نرمي الظل على شمس الفضيلة والحق. هذه الشمس الروحانية يجب أن تكون النجمة الدليلية إلى الخير في روحنا وإلى حضور الرب في أنفسنا. يجب علينا أن نتعلم رؤية الخير في كل حدث مهما كان عادياً أو تافهاً.

لقد قررت اليوم أن أرى الخير في كل انسان وكل حدث.
سأنادي الخير فقط وسأرفض تقبل أي شيء آخر في
تجربتي الحياتية في هذا اليوم. سأصلي وأتأمل بالخير.



٢ - سأراقب اليوم أفكاري وسيمتلئ ادراكي بأفكار الابداع والتطور و الشفاء.

إن الذي يجرح الناس سيلقى منهم على الأغلب نفس المعاملة.

تشجوان ازي

إنني أحطم الظلام الذي ولده جهلي بقناديل الحكمة.

بخاها فاد هيتا

إن هذا الدرس يوضح لنا عمل قانون السبب والنتيجة. فإذا كنا نحاول إيذاء أحد ما فإن هذا الفعل يعود كاملاً إلينا. ولهذا السبب يعلمنا علم العقل أن نعامل الآخرين كما نريدهم أن يعاملوننا وهو قانون قديم لدوران الطاقة.

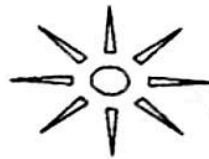
وعندما ندرك جيداً هذه الحقيقة، سندرك بسهولة قول روبرت براونينغ: "الحب كل شيء لكن كل شيء هو القانون أيضاً. إن الكون لا يرسل أبداً الشر والتعقيد ولهذا لا حق لنا أيضاً بأن نرسل الشر إليه.

إننا بكوننا نوات حرة يمكننا وواجب علينا أن نحقق النتائج بقيامنا بأفعال ما. وكما يعلمنا كتاب الغيتا المقدس، أن قنديل الحكمة وحده المنير في ظلام الجهل باستطاعته أن يجعلنا أحراراً.

إنني أدرك أن الكون مُنحني حق الاختيار الرباني. إنني اليوم سأراقب أفكاري وستحل في ادراكي الأفكار البنائة والشفافية والمباركة فقط. لن أقلق حول نتائج أفكاري وأفعالي بما أنها صارت موجودة في القانون الكوني حول السبب والنتيجة.

إن هذا القانون لا يتحكم بي بل العكس أنا أتحكم به. فإذا أنا لم أرسل الشر إلى العالم، فإن الشر لن يستطيع أن يعود إلي.

معرفتي لذلك تجعلني حكيماً. وادراكي للخير في روعي هو معبدي.



٣ - إنني أعيش اليوم.

وسيجفف الرب دموعكم السائلة من عيونهم ٠٠٠
ولن يكون هناك موت ولا حزن ولا دموع
ولن يكون هناك ألم ٠٠٠

اعترافات يوحنا المعمدان ٢١: ٤

لا تصلي من أجل أن يخطي الأثمون بل صلي من أجل أن يخطي الإثم.

تالمود

إذا أدركت الرب فستحرر من كل القيود (الجهل والمصائب والخ).

تعاليم هندية فلسفية قديمة

قال الانسان الأكثر حكمة من بين كل من عاشوا على هذه الأرض : إن معرفة الحقيقة ستجعلنا أحراراً. وأي كتاب يتناول الحكمة الروحانية يعلمنا بأنه لا يجب تدمير ومعاقبة من أذنب بل يجب تجنب الذنب نفسه. وهذا يعني أن الشر غير موجود وليس له تاريخ. إن تأكيدات اليوم تستطيع أن تنتصر على انكارات الأمس وذلك واجب عليها. وسيختفي كل ما هو سلبي. إذا كنا نلاحظ الجمال وليس القبح فسيزداد الجمال. وإذا بحثنا بأصرار عن الحقيقة وليس عن الكذب، فسيترجع الكذب وسيحيط بنا الصديق. الكذب والباطل والشر يترجعون أمام معرفة الحقيقة التي تجعلنا أحراراً. دعونا نوقف البكاء على مأسينا وزلاتنا في الماضي، ولننظر بشجاعة في وجه الواقع الرباني العظيم، دعونا نسير بطريق النور وليس الظلام.

إنني أعلم أن أي حدث سلبي أو فكرة سلبية من الماضي قد انمحت اليوم من ادراكي. إن أفكاري وإيماني متحرران من ذلك. إنني مقتنع أن حالات فشلي في الماضي لم تؤثر أي تأثير على حياتي اليوم. لا يوجد لا بارحة ولا غد بل يوجد اليوم فقط. وأنا أعيش في هذا اليوم المشرق المليء بالآمال والفرص.

٤- إنني أعرف أن روعي غير مقيدة بأي قيود إنني أعرف كل الحقيقة عن نفسي .

أنا هو الرب القادر على كل شيء. سر ورائي وكن كاملاً.

اعترافات يوحنا المعمدان

كل من أدرك الرب الذي لا بداية له ولا نهاية والذي خلق الكون اللامتناهي والذي يخلق كل شيء بوجوده ذلك سيتحرر من كل الروابط والقيود.

تعاليم هندية فلسفية قديمة

الرب يخلق كل الأشياء والكائنات الموجودة ويقوم باطعامها وتتميتها وتربيتها ويجعلهم ناضجين وكاملين ويحافظ عليهم وينشرهم.

داوتزي: الرب

هذا المقتبس من النص الصيني يقول بأن داو هو الرب الروح، الذي يخلق كل ما هو موجود على الأرض ويطعم ويدعم كل شيء. إن داو موجود و ينتشر في كل مكان وكل غرض وكل وجود. وينتج من ذلك أنه إذا كان داو موجوداً فليس هناك شيء ليس داو. إن النص الصيني القديم يبحث الرب كوجود يخلق كل شيء. وينص النص المسيحي القديم: "سر ورائي وكن كاملاً". إذاً علينا أن ندرك ونرى الرب في كل شيء وفي كل مكان، وأن نتحدث معه باستمرار. "ارفع حجراً وستجدني، اقلق شجرة وستجدني" إن هذا الوجود الأعلى يخلق الكون كله. رائحة الورد، ولمعان قطرات الندى في أشعة الشمس الصباحية، كل ذلك هو مظهر من الوجود الرباني والفعل الرباني. إن الرب هو المنبع والجزر لكل ما هو موجود . وكما تقول الكتابة المقدسة: "إنني فوق كل شيء وفي كل شيء وداخل كل شيء". في كل العصور كان الحكماء العظماء يقولون للناس: "جدوا الرب في أنفسكم وسيكون في كل مكان".

إنني أعلم أن ادراكي حر من كل القيود . إن جسمي المادي وأعمالي تعكس

وتظهر الكمال الذي أشعر به، والوفرة التي تأكدت منها، والاردهار الذي أملكه حقاً لي.

٥ - الأحكام الدقيقة للعقل الرباني توجه ايماني وتجعل دربي واضحاً كاملاً.

إننا نتحدث عن الحكمة الربانية سراً، وكذلك عن الحكمة الخفية التي وعظنا بها الرب.
مكتوبة لسكان كورينف، المدينة اليونانية القديمة.

في العصور القديمة كان أفضل علماء داو تزي يخترقون أسرارهم بدقّة وبراعة
مدهشتين، وكانوا أذكىاء لدرجة أنهم كانوا يتجنبون المعارف الانسانية.

نصوص داو تزي

إن كل انسان سعيد ذاتياً، ومرح من قلبه، ومضيء من داخله، يصبح أدياً ويتحول
إلى عالم الأبدية.

بخاغا فارغيتا

/من التعاليم الهندية القديمة/

تتحصّر الحكمة الخفية للإله في معرفة أننا متحدون مع العقل الإلهي الأعلى
وتخفي هذه الحكمة عنا ما دمنا لم ندرك وحدتنا مع العالم المحيط بنا. وتصبح واضحة
عندما نبدأ برؤية الأبدية في كل شيء. معلّموا داو الكبار الذين تشربوا إلى الأعماق بفهم
الحياة الحقيقي (الشيء الذي يتجنبه غالباً العقل الانساني) إنهم الحكماء الذين كشفوا
ببساطة عبقرية الواقع الأعلى في نفوسهم. يقال في الغيتا أننا يجب أن تصبح خالدين إذا
أردنا أن ندخل إلى عالم الخلود، وهذا يتفق مع كلام سيدنا المسيح الذي قال، أننا يجب أن
نسعى لتكون كاملين كالرب الذي في داخلنا. وتقودنا هذه الحدود القصوى إلى الاعتراف
بالروح على أنها وجود لقوة قادرة على كل شيء وموجودة في كل شيء.

إن الطريق إلى ادراك الذات يسير عبر التطهير الذاتي من الجهل والخوف
والخرافات والوحدة والذين بسببهم نشعر بأنفسنا ناقصين وعديمي الفائدة. إن الأهم في
الصفة الربانية للخير هو اكتشاف الذات. إننا لا نجد الشيء الذي فقدناه سابقاً إننا ببساطة
نكتشف الشيء الذي كان يجب ايجاده سابقاً.

إنني أعرف أن الرب في داخلي وأن الروح كاملة. إنني أدخل في المجال الروحاني
وأشعر نفسي بأمان وتحت الحماية. إن المحبة تقودني والعقل الأعلى يوجهني إن الأحكام
الصائبة للعقل الأعلى توجه ايماني وتجعل الطريق الذي أسير عليه واضحاً وكاملاً.

٦ - إنني اليوم أعيش بادراك في الحضور الأبدي.

ادخل إلى مملكة الرب، إلى مملكة الحق، وكل شيء فيك سيبقى.

تجيل متى ٢٣.٦

أدرك الرب بهذه الطريقة: املك في نفسك كل شيء فكراً املك الفضاء كله.

هرمس تريسميفيست

وقال المسيح: "..... إن مملكة الرب بداخلك، وكل من أدرك نفسه سيجدها. حاولوا أن تدركوا أنفسكم، وستدركون أنفسكم أبناء الرب. وستفهمون أنكم موجودون في مملكته، وأنكم أنتم مملكته.

مقتبسات من الايمان العنسي

إن مملكة الرب هي مملكة الحق والفضيلة وهي شاملة لكل شيء. ولهذا السبب كان مهماً جداً اكتسابها، أما البحث عنها فيجب أن يتم كما فسر ذلك سيدنا المسيح بوضوح في داخلنا. وهو طبعاً لم يقصد الأنا الأدنى بل الأنا الأعلى، ذلك الأنا الذي يحمل ختم الأبدية، الأنا الرباني. إن الأنا الحقيقي الأصلي لا ينفصل عن الرب، وبهذا الشكل وباكتشافنا لهذا الأنا نجد الرب الذي خلق الأنا عندنا. وبما أننا في الرب والرب فينا فإن الإدراك الذاتي الحقيقي هو المفتاح إلى أسرار الحياة، ويقول هرمس أن الرب يشمل كل شيء بفكره، وأن الفضاء نفسه وجود روحاني، إن مملكة الرب الحقيقية هي عالم الأفكار والأفعال الصحيحة. والقديس أغسطينس يصف هذا العالم وصفاً نيراً وجميلاً في كتابه حول علاقة الروح المأخوذة بمفردها مع الروح الشاملة. جميع حكماء ومفكري الماضي كانوا يقنعوننا بأننا نسير على شوارع هذه المدينة، لكن نظرنا غالباً كان متضرراً بالخبرة البشرية. إن الشر له علاقة بالظل والخير يحمل النور الذي يشق الظلال. إننا مع الحقيقة. إن الشر عاجز.

إنني أدرك اليوم أنني نفسي جزء من الحضور الأبدي. إن مملكة الرب في داخلي، إنني أعيش في مدينة الرب. إنني متحد مع المواطنين الباقين القاطنين في هذا العالم الرباني. إنني أشعر هنا بانتمائي الحقيقي إلى الروح وأكسب السلام والسعادة.

٧- إنني أقف اليوم على قمة جبل روحاني وأوسع أكثر رؤيتي الروحانية.

إنه مثل الأفكار التي تملأ روحه.

من أحكام سليمان ٢٣-٧

بمقدار انتشار العقل، تمتد المملكة السماوية.

تعاليم الهند الفلسفية القديمة

لقد بنت لي روعي ديراً.

«كتاب الأموات»

نلاحظ أنه تبعاً لحكم سليمان فإن الإنسان ليس ما يظنه بنفسه بل العكس تماماً. إنه كالأفكار التي تملأ رأسه. مثلاً يمكن للإنسان أن يعتبر نفسه ذكياً جداً وأن يكون في نفس الوقت أحمقاً كاملاً. أما إذا كانت أفكاره سامية فذلك يعني أنه بسمو أفكاره.

" إنه مثل الأفكار التي في روحه". إن الروح هي مركز وعينا، وهي النقطة التي ينتشر منها كل ما نمثله في نهاية الأمر. لقد قاد الروح القدس موسى إلى قمة جبل عالي وقال له أنه يستطيع أن يقطع برجليه كل الأرض التي يراها بعينه من قمة ذلك الجبل. إن هذا الجبل العالي هو نظير النقطة العليا في وعينا . فإذا كنا نوسع حدود وعينا، فإننا نوسع امكانية خبرتنا الموضوعية وادراكنا. إن روحنا هي دوماً ملجأنا لأن الوعي مرتبط مباشرة مع السبب الأولي الالاسيبي أي مع الشيء الذي يلعب مع السبب والنتيجة مثل الأطفال الذين يلعبون الكرة. لكم هو رائع أن ندرك أن بيتنا الحقيقي لم يصنع بالأيدي بل إنه خالد ويوجد فوق السماوات.

إنني اليوم أقف على قمة جبل روحاني وأوسع رؤيتي الروحانية أكثر. إنني أوسع حدود خبرتي لكي أملك فضاءً روحانياً أكبر. إن روعي " ستطل " وستفتح بأن كل شيء على ما يرام، إنني مليء بالسلاام والسعادة والرضى.

١- الثابت دائماً معي. إنني هادئ ومسالماً وسط الفوضى المحيطة بي.
أنا الرب الثابت .

ماتلاخيا ٢:٣

داو لا يتغير وليس له أسماء .

نصوص لاو ازي

لا شيء ثابت غير الرب، والرب هو الحق فقط. وبما أنه في كل مكان فهو مكتف ذاتياً وكامل.

هرمس تريسيفيست

علينا ان ندرك أن جميع الكتب العظيمة حاولت أن تحمل إلينا نفس الفكرة وهي ثبات الخير. جميع الكتب المقدسة كتبت تحت قيادة روحانية هو العقل الأعظم الموحد. كل كتاب من هذه الكتب المقدسة يتكلم بلغته عن قصة الواقع العظيم.
"أنا الرب أنا ثابت" هذا ما نقرؤه في النص اليهودي. هذه الفكرة نفسها خطرت للحكيم الصينيين العظيم: "داو أي الرب لا يتغير وليس له أسماء". نفس الشيء يؤكد هيرمس في حديثه عن الرب الخالد الكامل الثابت. إذا طورنا هذه الفكرة سنضيف إلى هذه الجملة مفهوم الروح العليا أنفاس أنفاسنا ، إنها دائماً معنا في كل مكان ، عندها سنذكر نهائياً اتحادنا مع الروح الخالدة الكاملة. إن الرب نفسه لا يتغير إنه أبدي ولا نهائي وخالد. لكنه رغم ذلك السبب الأولي لكل تغيير ولأي تحول. إذا طبقنا ذلك على حياتنا الانسانية فذلك يعني التالي: نحن نعيش في الخلود، في الثبات، الذي نستخرج معه امكانيات عديدة للتعبير عن النفس مما يجعل حياتنا متنوعة ومثيرة للاهتمام.
أنا أعرف أن الثابت دائماً معي.

أنا هادئ ومسالماً

لا شيء يقلق قلبي

السلام والهدوء اللانهائي يخترقان كل كياني

إنني أعيش في الأنا الكامل المتكامل

أي في أناي الشخصي .

٩ - إنني أشعر اليوم بأنني أتحد مع اللانهائي.

هل سيجد الباحث ربه؟ ووجد القدرة العظمى بصورة كاملة. إن ذلك عالي في السماء... ويتجاوز بعرضه الأرض والبحر.

يعقوب

لا يمكن سماع داو. الشيء الذي يمكن سماعه هو ليس داو. داو لا يمكن رؤيته. والشيء الذي يرى ليس داو. لا يمكن التعبير عن داو بالكلمات. الشيء الذي يمكن التعبير عنه بالكلمات ليس داو. فهل نعرف نحن هذا الذي لا قالب له والذي يعطي لكل شيء قالبه.

تشجوان ازي

براخما الرب هو عدم وجود أي تنوع، شيء غير متغير غير متحرك، كالمحيط بلا أمواج، هو مطلق وموحد.

راجا يوغا

يطرح يعقوب سؤالاً. حول هل باستطاعتنا أن نجد الرب بقيامنا بالبحث. وهو يقصد بكلامه التالي: بما أن الرب في كل مكان، وبما أن مغزى العقل الأعلى اللامتاهي غير مرئي، فيجب أن نعترف بالرب كمركز و نواة الحياة كلها. الشيء الذي نراه هو انعكاس فقط لوجوده اللا مرئي. أما الروح الأعلى فلا يمكن رؤيته، يمكن الشعور به فقط. إننا لا نستطيع أن نرى أو نفهم مغزى الجمال لكننا دوماً نشعر بوجوده. وكذلك لا يمكننا رؤية الرب لكننا نشعر ونلتمس الحضور الرباني في كل شيء. إن الخالق يعبر عن نفسه عبر مخلوقاته. ما لا شكل له يخلق ما له شكلاً. ونحن في وعينا يجب أن نتحد مع هذا الوجود الذي يخترق كل شيء، أي الوجود المطلق والغير منقسم. وادراك ذلك يعني أن نصبح كاملين.

اليوم أشعر أنني أتحد مع اللانهائي وإذا كانت أي تجربة حياتية لها بداية ونهاية، فإن الحياة لا تملك أصلاً لا بداية ولا نهاية. إن روعي متحدة مع الرب.

١- بفضل ابصاري الروحاني الداخلي أرى الكون المثالي.

يقول الرب: " إنني جوهر البداية والنهاية، الألفا والأوميغا، إنني القادر على كل شيء، كنت وسأكون.

اعترافات يوحنا المعمدان ١-١

ليس بمقدورك رؤيتي بعينيك. سأعطيك عيوناً لترى الرب.

تعاليم هندية فلسفية قيمة

يوجد براخما (رب) عظيم واحد فقط هو مغزى الحقيقة. وبسبب جهل هذه الحقيقة اتخذ الناس آلهة متنوعة.

إن الروح كالسبب المطلق الأول هي بداية ونهاية كل شيء. وإذا كنا نعتمد كلياً على هذه الروح بصفقتها السبب المشابه، يمكننا إذن أن نأمل بحدوث النتيجة المرغوبة. عندما نلجأ إلى العلاج النفسي نستعمل هذا السبب المطلق أي الألفا (رمز وهي أول حروف الهجاء اليونانية). وهي حتماً تنتهي بنتيجة أي الأوميغا (رمز وهي آخر حروف الهجاء اليونانية). وبهذا الشكل يحتوي العلاج على امكانية الجواب. وقد قال سيدنا المسيح: "الكلمات التي أوجهها إليك الروح والحياة" لقد كان يعلم عظمة العلاقة المتبادلة بين السبب والنتيجة. غياب الإدراك بوجود قوة وحيدة التي هي الرب الواحد، أدى إلى اتخاذ الناس آلهة كثيرة يؤمنون بها. ومن بين هذه الآلهة: الشر، الرغبة، الحرمان، الألم، الموت ... إنها آلهة مزيفة ويجب نسيانها، لأنه يوجد وجود عظيم واحد، وحقيقة واحدة. وكما يتبع من الاقتباس الثاني على المستوى الجسدي أي بعيون عادية لا نستطيع رؤية الرب. وكذلك قال سيدنا المسيح أن الأشياء الروحانية يجب فهمها وإدراكها روحانياً.

بفضل رؤيتي الروحانية الداخلية أرى الكون المثالي. وكل يوم يقودني هذا الإدراك إلى النجاح والسعادة والازدهار والصحة الروحية والجسدية. إن بصري الروحاني مفتوح وأنا منفتح لأجل كل الامكانيات الكبيرة.

١١ - إنني اليوم أقول كلمتي، عالماً أنها لن ترجع إلي بصدى فارغ.

إنه هو العقل، ومن الذي سيستطيع تغييره؟

يعقوب

العقل هو (براخما) الرب.... بالعقل تولد كل كائنات الأرض وبالعقل تعيش.

تعاليم هندية قديمة

العقل لا يفصل عن وجود الرب، كالضوء لا يفصل عن الشمس.

هرمس تريسمفست

يقول لنا يعقوب أن الرب هو الروح والعقل. لقد علمنا السيد المسيح أن هذا العقل يضم تفكيرنا أيضاً. ويقول امرسون، "إنه يوجد عقل موحد، شامل لكل البشر. ونحن نستخدم تحديداً هذا العقل الكامل والأبدي. فلنسمح لهذا العقل بأن يدخلنا. إنه يعني السلام والفرح والكمال .

إننا ندخل هذه الحالة الروحية السعيدة، عندما تصبح أفكارنا الخاصة آمنة وسعيدة وكاملة. أن نستشعر الوجود الرباني يعني أن نستشعر وجود الكمال والكلية. لقد قال هرمس بأن روحنا مرتبطة مع الرب العالي كالضوء والشمس. ذلك يعني أننا كلنا نعد أشعة للضوء الكوني. وقد قيل في تعاليم الهند القديمة أن كل شيء خلق بالعقل ويتواجد بفضلته وفي داخله. وهكذا فإننا نعيش في الروح وتتجسد أفكارنا تحديداً في المجال الروحاني. وهذا هو المبدأ الذي بني عليه الشفاء الروحاني. كل واحد منا يتصور هذه الروح النفسية بطريقته إنه الارث الرباني لكل واحد منا. إن هدفنا أن ندرك لا محدودية ارتباطنا ووحدةنا مع العقل اللامتناهي ادراكاً أعمق قدر الامكان.

إنني اليوم أنادي الخير. إنني أقول كلمتي وأعلم أنها لن تعود بصدى فارغ. إنها ستتحقق لأنني أرغب بادخال القيادة الربانية والقوة والطمأنينة إلى وعيي.

١٢- إنني أعرف أن الحقيقة الكاملة والمطلقة في داخلي.

لقد كتبت لكم ليس لكي لا تعلموا الحقيقة، بل لكي تعلموا أنه لا يوجد كذب في الحقيقة.

يوحنا

﴿ يدعوا من دون الله ما لا يضره وما لا ينفعه ذلك هو الضلال البعيد ﴾ (١٢)

القرآن- سورة الحج

القلق لن ينفذك. في العصور القديمة كان الحكماء دائماً يبحثون عن الشيء الذي يريدون إيجاده في أنفسهم، ثم بعد ذلك يجدون الاجابة في الآخرين.

من نصوص داو تزي

لا توجد قوة أخرى ولا وجود آخر ومغزى آخر غير الرب. فالرب موجود وهو واحد. وتقول الآية القرآنية أن الايمان بأي إله مزيف آخر ليس له أي قوة. مثل الظلام ليس له أي قوة أو سلطة على النور. الرب هو النور ولا يمكن أن يكون فيه ظلام. الايمان بالنور يعني تشتيت الظلام. معرفة الخير تساعدنا على التغلب على الشر. ادراك الوفرة يلغي مغزى الفقر والخيرات تسبغ علينا من كأس الخصب. ويقول لنا يوحنا أنه لا يوجد كذب داخل الصدق. والحقيقة أن الوجود الرباني في كل شيء وفي كل مكان. إذا كان الرب هو كل شيء، فببساطة لا يوجد شيء آخر غير الرب. تشجوان تزي يقول لنا أن القلق لن ينفذنا لأن القلق يعني الكفر. كما دعانا السيد المسيح كذلك إلى عدم القلق بشأن الغد. وكان حكماء الصين يؤكدون أنه يمكن إيجاد كل ما هو موجود داخل نفوسنا. ومن بعدها نجده في الآخرين. وذلك يوافق فكرة السيد المسيح الذي قال بأن الأعمى لا يمكن أن يقود أعمى. علينا أن نعرف بأنفسنا الحقيقة عن أنفسنا، قبل أن نعرف الحقيقة عن الآخرين. هذا هو درس اليوم.

إنني أعرف أن الحقيقة كاملة في داخلي. إنني أعرف أنني أعبر عن الحقيقة وحدها ولا شيء غير الحقيقة. إنني أعرف أن الحقيقة تجعلني حراً. إنها تحررتني من نقل الهموم والقلق. إنني لا أشعر بأي خوف أو قلق لأنني أسير بطريق الحقيقة بفرح وسهولة.

١٣ - إنني أدرك أنني كائن كامل يعيش في ظروف كاملة

كل الأشياء على الأرض خلقت من قبله: بدونه لم يكن ليقوم شيء.

يوحنا

إنه يتحقق مدبراً لكل ما يوجد على الأرض وخالقاً إياها... إنه يصنع كل الأشياء والحقائق في السماء وفي الهواء، وعلى الأرض وفي البحار وفي كل جزء من الفضاء لا يوجد شيء على الأرض ليس هو.

هرمس تريسمفست

لا يوجد شيء أعلى مني أنا ... كل هذا ملبوس علي كاللؤلؤ على الخيط...

(بخاغافادغيتا تعاليم هندية قديمة)

كل الأشياء ترتكز على الرب، "كاللؤلؤ على الخيط". ويوحى لنا حدسنا بأن الجمال هو الأساس وهو جذر كل شيء. والقبح هو عكسه المفترض. علينا أن ندرك الحقيقة وليس العكس. "بما أنه لا يوجد على الأرض شيء مما ليس هو". هذا يعني أن الرب في كل مكان فهو يخترق الفضاء كله. وعينا أن ندرك الوجود الرباني تحديداً. وأي عكس نراه للخير يجب أن نستبدله بفهم الحقيقة حول هذا العكس. وبهذا الشكل ندرك المغزى الروحاني. الذي يتجاوز الشكل الذي خلق بالمغزى المادي. بهذه الطريقة تحديداً يجب أن يتفحص كل واحد منا الوضع الصعب أي أن نحله حتى نصل إلى الفهم الشامل للحقيقة حوله وحولنا. وبهذا الشكل فإن "شيطان" الناحية الخارجية للمشكلة سيتحول إلى "ملاك" الحقيقة والنور، بما أنه لا يوجد شيء غير ذلك. إذا كنا نفهم بالبديهية كل ما يصدر عن الرب من الأبدية والحق، عندها يمكننا أن نكون واثقين بأنه مهما كانت "الصورة الخارجية" لأي حدث فإن الواقع كامل دوماً. لذلك يدعونا المسيح أن نحكم بالحق وليس كما يبدو لنا الأمر من خارجه. وسيكون باستطاعتنا دوماً أن نحكم بصورة صحيحة إذا بنينا معارفنا على أساس الثقة بالحضور الرباني. ذلك الجمال الموجود في كل شيء.

إنني أعترف اليوم بأنني كائن كامل، يعيش في ظروف كاملة، إنني أعرف أن

الخير فقط واقعي وفعلي. وإنني على علم بأن الخير هو الشيء الوحيد

الذي يملك قوة ويستطيع التأثير، كل ما أفعله أو أقوله أو أفكر به اليوم تم فطه أو قوله أو التفكير به من الوجهة الروحانية: الرب في كل شيء.

١٤ - إنني أختار اليوم رؤية الخير فقط

لقد أخرجهم من الظلام. وأبعد ظل الموت وفرق عقدهم.

من الأغاني الانجيلية ١٠٧ : ١٤

الاثم والذنب هما " ختم على القلب". إنهما استحالة الشعور والادراك بكل ما هو عظيم ونبيل وصالح. إنهما عدم القدرة على خلق الخير. عندما يكون الانسان حراً من الآثام فإن قلبه وعقله مفتوحان لتأثير النور والمعرفة.

تالمود. من كتابات اليهودية

لا يوجد في العالم شيء سيئ اطلاقاً. لأن الشر نسبي فقط.

ماسنافي وماتافي

جميعنا نرغب بأن يخرجوننا من الظلام إلى النور. لكي نكون أحراراً من ظلام الخوف والخرافات والحرمان يجب أن يحصل عقلمنا على حريته. ويجب أن نعلو الفكرة فوق مخاوفنا. وإذا حققنا ذلك فسنخرج من الظلام إلى نور الحرية الدائمة لأبناء الرب. ونقول لنا الكتابات اليهودية بأننا إذا لم نقم بالآثام والأخطاء فإن العقل والقلب سيكونان مفتوحان للنور. الجهل بالحقيقة هو اثم عظيم، وخطأ كبير، يمكن أن يخلصنا منه النور الروحاني فقط. وما هو النور الروحاني، أهو النمو؟ إنه الثقة النامية باستمرار للتقبل الواعي للحضور الرباني في العالم والفرح والانسجام. وقد قيل في درسنا أن " الشر نسبي ". ذلك ثقة مباركة في أن الشر مهما اتخذ من مظاهر، فإنه يداهم مسيرتنا الحياتية بسبب جهلنا فقط. عندما ندرك الحقيقة ونصبح أحراراً فإنه من السهل علينا أن ندرك عدم واقعية الشر كغرض في نفسه، وسندرك الواقع الأهم المطلق الذي هو الخير، ليس فقط كنعمة كبرى بل وكقوة مطلقة.

إنني اليوم ممتلئ اصراراً برؤية الخير وحده، وأي شر مهما كان المظهر الذي يتخذه: خوف، ألم، معاناة، قلة الثقة، الحرمان. سيدرك من قبلي مباشرة على أنه لا شيء مبدئي وممتلئ بالنسبية، وسأحاول أن أرى في ذلك الخير فقط الذي لا عقد فيه. سأحيي الرسائل الخيرة من مملكة الرب الحرة في أي تجربة قدر لي أو للناس المحيطين بي المرور بها.

١٥ - في داخلي قوة خفية هي الروح

هو الذي يخلق الجبال والرياح، ويفسر للانسان أفكاره، ويجعل الصباح نيراً، ويسير فوق أعلى قمم الأرض، إنه الرب السيد اسمه سافاوف .

أموس ٤٠ : ١٣

إنه ينثر بذور كل ما هو موجود، إنه يحمي الأرض مع كل مخلوقاتها الحية وأشياءها الجامدة.

مخابراتنا (من تعاليم الهند الفلسفية القديمة)

آتمان (أي الأنا الحقيقي) دائم وأبدي وهو الحياة نفسها.

راداجايوغا

لقد أخبرنا الرسول أموس أن الرب سافاوف اسم تلك القوة التي تبني الجبال، وتخلق الرياح، وتعلن عن وجودها في معبد أفكارنا. إن هذا الوصف الأدبي للروح يحمل إلينا الإحساس بالخفة والهدوء والفرح اللاعادي: إن حمل مشاق الحياة يصبح أقل وطأة عندما نعرف أن الروح تسير فوق أعلى قمم الأرض. إن هذه الفكرة عن الرب يجب أن تكون في وعينا، ويجب كالسيد المسيح أن نسير فوق أمواج محيط المآسي البشرية. وألا نسمح لعباب الماء بابتلاعنا. وتؤكد البديهية الثانية بأن آتمان هو الأنا الحقيقي عندنا، الدائم والأبدي. ثم تتبعها فكرة أكثر عمقاً حول أن الروح موجودة داخل نفسه وأنه مكتفي ذاتياً. وتدعم هذه الفكرة بمثال جلي: الحياة لا تتوقف على أي نوع من القوى خارجها، وعندما ندرك ذلك تزداد خبرتنا الحياتية، إن هذا الاعتراف الرباني تحديداً يعطينا قوة مذهشة ويمكننا أن نثق بهذا القانون، لأنه مطلق. " انظر إلي وستكون من الناجين "

يوجد في داخلي قوة مذهشة هي الروح، إنها تدعمني وتقودني على طريق الهدوء والازدهار والفرح. كل شيء في جسمي يهتز مع الحياة، ويعيش بالفكرة الخالدة، يوجد في نفسي اليوم شيء يغني ويرقيني، إن هذه الأغنية السماوية تنعكس صدى في كل شيء أفضه. فيبدأ الأطرش بالسمع، والأعمى يرى، أما الخوف فيتحول إلى فعل وحياة.

١٦- إن هدوء وقوة الاعتراف الواعي بالوجود الرباني على الأرض
حاضران اليوم معي.

إن الرب هو الروح. المكان الذي يتكلم بالحضور الرباني ينعم بالحرية.

مكتوبة لأهل كورينف

تحمل كلماتي مبدءاً خالقاً وشاملاً وأحكم بسلطتي كل ما هو موجود على الأرض.

نصوص داو تزي

إن اسمي الخامس جميع الأمور الحسنة التي خلقها مازدا، نتيجة فعالية المبدأ
القداسي الأكبر.

زند آفيستا (من كتب الزرادشتية)

جميعنا نريد ادراك الحرية وفهم العقل الشامل لكل شيء وتعلمنا الزند آفيستا بأن
كل الأشياء الجيدة خلقت من قبل مازدا (وهو مبدأ النور). الحديث يدور حول مفهوم
الحرية والنور والاستقلال. إن العقل الرباني يُكسب فكرتنا تحليفاً ابداعياً. إن القوة الخلاقة
للروح تملأ كلماتنا بالدرجة التي ندرك فيها الروح نفسها. إننا نعلم أن كلمات الحب أقوى
من كلمات الكراهية. إننا نعلم بأن العالم أقوى من الفوضى والاختلال. وأن الشعور بالقوة
أقوى من الايمان بالضعف. إن عملنا وحياتنا مبنيان على أساس مبدأ الخير الذي يتغلب
على الشر بدون أن يصارعه بل عن طريق التفوق عليه. الروح لا تحتاج إلى القتال
لثبوت قوتها، وقد تكلم سيدنا المسيح في السابق حول مبدأ عدم مقاومة الشر. إن الروح
الكبرى ليس لها أعداء فهي دوماً كاملة وحررة ومليئة بالفرح. لا يوجد أي فرق بين الروح
لدى الانسان والروح الكبرى، لأن روح الانسان هي روح الرب في الانسان. إنهما
يتلازمان مع بعضهما في كل موحد.

الهدوء وقوة الحضور الرباني معي اليوم. إنني أسير إلى الأمام بهدوء وأعرف
أنني أتواجد تحت حماية الرب. إنني أدرك أن كلمتي تنزع عني القيود. إنني أعرف أن
كلمتي تعبر عن قانون الخير المتحقق ذاتياً والمصرح بنفسه والمتحقق حتماً.

١٧ - إنني أعلم أنني أعيش في واقع دائم

العالم يتغير والرغبة تزول. لكن الذي ينفذ رغبة الرب يبقى أبداً

يوحنا ٢ : ١٧

العواطف السيئة لا تستطيع البقاء هنا ولو للحظة.

أناشيد ديانة ماخايانا

والذين آمنوا وعملوا الصالحات سندخلهم جنات تجري من تحتها الأنهار خالدين فيها أبداً وعد الله حقاً ومن صدق من الله قبيلاً (١٢٢)

القرآن الكريم - سورة النساء

إن إرادة الرب وحقيقته لا يتبدلان أبداً. ويبقى العالم الواقعي نفسه البارحة واليوم ودائماً. والشيء الذي كان هو نفسه، الموجود وهو الذي سيبقى. إن جوهر الإنسان روحاني. والشيء الوحيد فيه والذي باستطاعته أن يتغير هو الشيء الذي لا يجب ولا يمكن أن يكون دائماً. إننا كائنات راسخة تعيش في عالم متغير. وكل خبراتنا الحياتية مجتمعة مع بعضها في خيط، كان يسميه لاول: " خيط الجمال الشامل الذي يخترق ويوحد كل ما هو موجود ". لكم هو رائع أن ندرك أن هناك شيئاً دائماً ورئيسياً وخالداً موجود في قلب حياتنا، ويبدو لي أنه يراقب بفرح مجرى الحياة وتغيرها الأبدي. وبالنسبة للروح فإنها ترى ذلك كإمكانيات أو وسائل لتجسيدها، لا يمكن التقاط أو امسك أو تقييد الروح ويظهر لنا أحياناً وللحظات قليلة أن القبح موجود، لكن الجمال الأصلي والحقيقة موجودان أبداً، إن الشر كله زائل. كما قيل في نشيد الإيمان بأن الشر عندما يصطدم مع الحقيقة الربانية لا يمكنه أن يستمر ولا للحظة بالبقاء. إن حياتنا كلها هي سلسلة من التجارب مختلفة والتغيرات، وهذا ما يجب أن يحدث، أما " الشيء الذي مع الرب، فإنه يبقى أبداً".

إنني أعلم أنني أعيش في واقع دائم. وجريان الزمن والفوضى التي تسود حولي والخبرات المختلفة التي أمر بها تبقيني هادئاً. ويبقى شيء ما في داخلي ثابتاً ويقول: " كن هادئاً واعلم . أنني أنا الرب " إنه الشيء الثابت الذي في داخلي الكامل والطبيعي أكثر ما يكون".

الروماتيزم

هو المرض المكتسب نتيجة الانتقاد المستمر للنفس وللآخرين. الأشخاص المصابون بالروماتيزم يجذبون عادة الأشخاص الذين ينتقدونهم بشكل دائم. ويحدث ذلك نتيجة قناعتهم الشخصية بأنهم يجب أن ينتقدوا الآخرين. اللعنة حلت عليهم لأن رغبتهم هي أن يكونوا "الكمال" دوماً مع كل الناس وفي كل الظروف. إن حملهم في الواقع لا يحتمل.

الربو

هو شعور الشخص المصاب بأنه لا حق له في التنفس. الأطفال المصابون بالربو هم كقاعدة أصحاب ضمير حي جداً، إنهم يحملون أنفسهم ذنب كل شيء. أحياناً يساعدهم تغيير مكان الإقامة، خاصة إذا لم تذهب معهم الأسرة كلها. يشفى الأطفال المصابون بالربو عادة. ويساهم في ذلك المدرسة والظروف الحياتية والزواج. لكن لاحقاً يمكن أن يظهر في الحياة وضع تتكرر فيه النوبة كأنما أحد كبس على الزر المسبب لها.

السرطان

هو المرض الذي تسبب به السخط العميق المتراكم، الذي بالمعنى الحرفي يبدأ بالتهام الجسم. حدث شيء في الطفولة شيء أفقد الثقة بالحياة. هذا الحادث لا ينسى أبداً، ويعيش الانسان مع شعور هائل من الشفقة على النفس. يصعب عليه أحياناً أن يحافظ على علاقات طويلة جادة. الحياة بالنسبة لانسان كهذا تتكون من خيبات أمل لا تنتهي. الشعور باليأس والحتمية يغلب على تفكيره، ويسهل عليه أن يتهم الآخرين بأنهم سبب مشاكله. الأشخاص المصابون بالسرطان متورطون جداً في النقد الذاتي. وكما اقتنعت بتجربتي الذاتية:

المقدرة المكتسبة على محبة الذات وتقبل الذات كما هي عليه تشفى السرطان.

الوزن الزائد

ليس إلا حاجة إلى الحماية. إننا نبحت عن الحماية من الألم والنقد والجنس

١٩- إنني أرى الرب في كل شيء، إنه يظهر في كل إنسان، وينعكس في كل حدث.

لا تحكم على الإنسان بأغراضه.

فيليب

لقد كانت الأرض والسماء ملكاً لهم. وكلما كانوا يعطون أكثر لغيرهم كلما صاروا يملكون أكثر.

تشجوان ازي

مغزى العلاقات بينهم هو محبتهم بعضهم لبعض. إن الذي يرى الانسجام في كل شيء هو الذي يحب نفسه. فلنحمد ربنا العظيم!

هرمس تريسيفيست

لقد كان سيدنا المسيح يقول: "أعطي وسيعود إليك". إننا نجد هذه الحقيقة العليا في كل الكتب العظيمة. كل عمل يجلب وراءه نتيجة تملك تأثير القوة العكسية. إن هذا المبدأ يعكس بصورة جيدة مفهوم الكارما.

إن الكارما هي ثمار ونتائج الفعل. وكان امرسون يدعوا ذلك بقانون التعويض. أما السيد المسيح فقال: "ما تزرعه تجنيه". تشجوان ازي يعبر عن الفكرة نفسها عندما يقول أنه كلما قدمنا أكثر كلما حصلنا على أكبر بالمقابل ويطور فيتمان نفس الفكرة، بقوله: "هبة المعطي تعود إليه... كل ذلك يفسر عودة النفس إلى النفس. الرسول لم يقل لنا أن علينا أن ننسى أنفسنا، لكنه قال أنه يجب أن نتذكر الآخرين أيضاً. علينا أن نرى أنفسنا في الآخرين ونميز الرب في كل شيء. ويكتب هرمس بأنه عندما ندرك المحبة كأنسجام أعظم. فإننا جميعنا نحمد ربنا. ولكي نقوم بذلك علينا في البداية إيجاد الانسجام بعضنا في بعض وفي كل شيء يحيط بنا. كل شيء يبدو لنا مختلفاً عن بعضه له جذور مشتركة. فوق كل شيء، وفي كل شيء، وعبر كل شيء يمر "الجمال العظيم" كشيء حتمي هو بذرة الكمال، كما كتب براونينغ.

إنني أرى الرب في كل شيء، إنه يظهر في كل إنسان وينعكس في كل حدث. الروح غير منفصل عن الإنسان أو الحدث. إنه يوحد كل إنسان كل شيء مع نفسه، يفتح في كل شيء طاقته الحياتية، ويخلق كل شيء بفضل خياله الرباني. إنني أيضاً أداة كماله، واليوم أدرك وحدتي مع الروح وحدة مليئة وكاملة.

٢٠ - اليوم أشعر بكماليتي في كل اتساعها .

إن مملكة الرب تشبه كنزاً مخبئاً في حقل، الذي يجده يفرح به ويبيع كل ما يملك ليشتري هذا الحقل.

متى ١٣: ٤٤

النجاح (في اكتساب الخيرات المادية) يترك الانسان الذي قلبه متغير ولا يملك السيطرة على عقله ويعد عبداً لمشاعره.

مخابراتنا

بدون أن يشعروا بالعطش أو الجوع أو الألم الكل يفرح في المملكة السماوية.

من الفلسفة الهندية القديمة

من لا يقدر أن يكون ناجحاً بالمعنى الصحيح لهذه الكلمة؟ لا يوجد نجاح بدون سعادة وثقة بالنفس. ففي النجاح يوجد شيء خالد. لا يوجد حزن في النجاح لأن النجاح فقط لا يمكن أن يكون حزيناً. انسان كهذا يعرف أن خيرات العالم المادي زائلة. إن كنزه الحقيقي موجود في السماوات. إن المسيح كان يتحدث عن الكنز المخبأ في الحقل مؤكداً على أننا سنبيع كل ما نملك لنشتري هذا الحقل ونجد الكنز المدفون فيه. إنه كما تؤكد مخابراتنا لا يمكن ايجاده إذا لم يكن القلب ثابتاً، وإذا كان الانسان يخضع للظروف ويفقد السيطرة على عالم أفكاره. كل ذلك يعني بأن النجاح في مفهومنا الموضوعي لهذه الكلمة يرتبط قبل كل شيء بثبات الفكرة ودلالة الهدف والاصرار على تحقيقه. إن مملكة الرب مخبئة فينا أنفسنا. وذلك الحقل الذي دفن فيه الكنز هو روحنا. إن اللؤلؤة الثمينة محفوظة في محارة خبرتنا الحياتية. يجب أن نتعلم رؤية الرب في مركز وجودنا. إنني اليوم أجد كمالي في كل حجمه. وأكتشف في هذا الحجم مملكة ثابتة. إنني أنظر إلى العالم المادي، عالماً أن روحي الداخلية تجعل دربي سريعاً وسهلاً. أنا أعلم أنه لست أنا بل أبانا هو الذي يحركنا ويقوم بالعمل كله.

٢١- إنني أدخل اليوم إلى العالم المتنوع اللانهائي من خبرتي الحياتية التي وهبتها لي الروح الربانية.

إن الجسم يشبه العشب، أما شهرة الانسان فإنها كالوردة في العشب. العشب يبس والوردة تتساقط. لكن روحه وعالمه يبقيان أبداً.

بطرس ١: ٢٤ - ٢٥

كل خلائق براخما (الذات العليا - روح الكون وجوهره) الذي هو الواقع والجوهر هم واقعيون ولا يوجد شيء يختلف عن ذلك. ذلك الذي يقول أنه يوجد شيء آخر يشبه الانسان الذي يتكلم في نومه.

فلسفة رادجايوغا

اللاواقع ليس له وجود، والواقع لا يتوقف أبداً.

تعاليم هندية فلسفية

يقال في كتاب الغيتا أن اللاواقع ليس له وجود، أما الواقع العظيم فموجود دوماً. وفي درسنا يدور الحديث حول أن كل النتائج وكل تجسيدات الروح واقعية ولا يوجد شيء آخر. لقد دعانا سيدنا المسيح إلى عدم الحكم وفق المظهر الخارجي. رغم أنه لم يقل لنا بأن المظهر غير واقعي. إن عدم واقعية المظهر لا تكمن في الغرض نفسه، بل تكمن في تصورنا حوله. إذا أدركنا الكون من وجهة النظر الروحانية، فإننا سنفهمه وندخل فيه ونتحد معه في شيء موحد. وسنرى بأن العصفور والصخر والجبل والنهر كلها جوهر التعبير الروحاني لسعادة العقل الخالق. أما الخداع النفسي فيكمن في فهمهم منفصلين عن العقل الخالق اللامتناهي. إن العشب سيجف والوردة ستتساقط لكن الفكرة نفسها. كلمة الرب ستبقى أبداً. إنه درس مشوق جداً، نتعلم منه أنه ليس فقط الشامل الأساسي موجود بل يوجد أيضاً تنوع لا متناهي. وكانت الحياة ستجمد مكانها بدون تنوع.

إنني أدخل اليوم إلى عالم الخبرة الحياتية المتنوع اللامتناهي والذي منحه لي العقل الرباني. أنا أعلم أن جميع الأشياء عند استخدامها استخداماً سليماً تحمل الخير فقط، إنني أدرك أن خبرتي كلها وكل المواقف التي أمر بها هي لعبة الحياة مع نفسها فقط. إنني أدخل في لعبة الحياة مع انتظار فرح و تفاؤل واصرار بأن ألعب هذه اللعبة بصورة جيدة وأن أستمتع بها بصورة حقيقية.

٢٢ - أنا أعيش مدركاً بوضوح مغزى الحياة، إن عيوني الروحانية مبصرة.

إننا نرى الآن كأنما عبر زجاج معتم، لكن عندها وجهاً لوجه أعرف أنني سأدرك مثلما أدركتُ.

إلى أهالي مدينة كورينف، ١٣:١٢

أه أنتم أيها البشر المولودون على الأرض، والمنغمسون في السكر والسبات والجهل بالرب، كونوا صحاة وتوقفوا عن النوم، واستيقظوا واخرجوا من السبات الذي لا فائدة منه!

هرمس تريسمفيسيت

إذا أدركتم الرب كما يجب أن تعرفوه، فستستطيعون السير فوق البحار، وستأتي الجبال مليئة نداءكم.

كشف المحجوب

"إننا الآن ننظر عبر الزجاج ولا نرى جيداً.. لكم هو واضح هذا المقطع لنا جميعاً، حيث يقال فيه بأن نظرنا مشوش بالمغزى المادي للأشياء. ويقول لنا هرمس بأننا سُكارى وننام كثيراً ولا نعرف الرب. ويؤكد امرسون أن ما يحدث التالي: أننا نستيقظ ونخرج من سباتنا وننظر حولنا لندرك المغزى الواقعي للأشياء، لكننا لاحقاً نغوص مجدداً في النوم. ويتبع من نص قديم آخر أننا إذا أدركنا الرب بصورة حقيقية فإننا سنمشي فوق البحار وننادي الجبال. إن أي حركة إلى الأمام هي استيقاظ. وكل حقيقة علمية جديدة هي اكتشاف. إنها فعلاً حقيقة بأننا نقضي وقتاً طويلاً في السبات. وقد آن لنا أن نستيقظ. لا أحد سيساعدنا غير أنفسنا. دعونا إذاً نبني أفكارنا عمودياً، ونتخلص من الخوف والخرافات، ونترك الشك وعدم الثقة بالنفس جانباً. فليقودنا النور الرباني الخالد.

أنا أستيقظ وأتنبه، أنا أعيش متنبهاً ومدركاً. إن نظري الروحاني صافي. لقد استيقظت بعد ليل نوم طويل. لقد استيقظت.

٢٣ - إن طريقي اليوم منار بنور العقل

الشمس لن تنزل أبداً إلى الأسفل ولن يختف القمر . وسينير الرب الأرض للأبد
وستنتهي أيام حزنك .

عيسى ٦٠ : ٢٠

من يستخدم نوره بصورة صحيحة ، متوجهاً إلى منبعه المنير ، سينسى الأمراض .

داو تزي

أيها الانسان الفاضل والشريف ، إن عظمتك تشبه الدواء الذي يغلب سم الفجور
البشري ، شبيهاً بالأعشاب الطبية التي تهدئ الألم الناتج عن التفسخ الأخلاقي ، كالماء
الذي يزيل أوحال الفجور ، شبيهاً بالحجر السحري الذي يأتي للبشر بالحظ .

من ترجمات البوذية

إننا نجد الكثير من المقتطفات التي تتحدث عن النور في الكتب المقدسة ، إن
جوهر الروح يرمز له بالنور . ويشبه الانسان بالشمعة الربانية . " الضوء الساطع في
الظلام، لكن الظلام لا يملك نوراً " . وهذا يعني أنه لا سلطة للعمية على النور . النور
دوماً سيتغلب على العمية . أما العمية فلن تتغلب أبداً على النور . وعندما قال عيسى بأن
" الرب سيكون نورك الدائم " . قصد النور في داخلنا، نور الحقيقة والعقل والرب . ذلك
النور الذي لن ينطفئ ولن يستطيع أحد ابادته . إن " شمعة الرب " تسطع دائماً لأن فتيلها
مضمور في أعماق منابع الواقع العظيم . النور هو النبع الذي قال عنه السيد المسيح
مايلي : " أيتها المرأة إذا شربت مرة من هذا البئر فلن تشعري أبداً بالعطش " . وليس
غريباً أن المرأة طلبت منه أن يعطيها من هذا الماء لأن ذلك كان سيخلصها من العمل
الشاق لاستخراج المياه من البئر الذي يمكن أن يجف .

اليوم سينار دربي بالنور ، وستكون أفكاري مشرقة . وطريقي مستقيماً ، أنا أعرف ،
أنه لا يوجد ظلام داخل النور . ولا يوجد ظل في هذا النور الرباني .

٢٤ - إنني اليوم أهدي محبتي للجميع

إن قانون الرب كامل وإليه تسعى النفس.... إن قانون الرب عادل إنه يفرح القلب، وصايا الرب نقيّة وهي تكسب النور.

أغاني الإنجيل ١٩ : ٧، ٩

إن العقل الخالق كُلُّ عظيم، يتجسد في خلائقه بالمحبة الساطعة، بحيث أن الجميع يستطيعون الاستمرار بالمحبة إلى الأبد ولن ينتهي نوره أبداً.

كهنة خالدية

" إن قانون الرب كامل " وهذا القانون هو المحبة. لقد خلقنا الرب بهذا القانون كائنات كاملة. عندما نحب بعضنا البعض نحب الحياة. إن المحبة هي تطبيق القانون، وأفضل استخدام لهذا القانون أن يتكلل بالمحبة وبالرغبة الصادقة على إظهار الوحدة والانسجام والسلام، الرسام الأصيل دوماً يعرف الإلهام من جمال الروح، والذي يمكن أن يعبر عن مغزاه على القماش أو محفور على المرمر الذي كأنما يصبح حياً. كذلك علينا أيضاً أن نتغذى من هذا النبع نبع المحبة، وأن نتشرب بروحه ونقائه ونهدي المحبة للجميع. علينا أن نظهر استحساننا للناس والظروف بدون أي تردد، وأن نحب الأشياء المحيطة بنا. إننا نعجب بالحياة نادراً جداً. إننا نضحى بأملنا واضعين إياه على مذبح الكفر. إننا لا نرى مغزى الحقيقة العظيمة لأننا غالباً نرفض الابتهاج بالعلاقات الإنسانية العادية. المحبة لن تبق مجردة. ما إن نفهم مغزاها سننقلها إلى كل أوضاع حياتنا وإلى كل خبراتنا الحياتية.

إنني اليوم أهدي الجميع محبتي. الكل محبوب من قبلي. إن روعي تستقبل روح الكون في كل روح أخرى. لا يوجد شيء غير حي. كل شيء حولي مليء بالحياة. لا يوجد شيء قبيح كل شيء حولي جميل، كل شيء قيم. هذه المحبة هي قوة شفافية عظيمة قادرة على شفاء كل جروح التجارب الحياتية ببسمة الرباني.

٢٥ - إنني اليوم أعيش في نور المحبة الربانية.

إن الرب هو الروح. والذين يعبدونه يجب أن يسجدوا له بالروح و الحقيقة.

يوحنا

أنا أكون أب الكون وأمه الحامي والسلف والشيء الوحيد الذي تجب معرفته، أنا كلمة القوة.

تعاليم هندية فلسفية

داو تزي أنتج واحداً والواحد أنتج اثنان ومن الاثنان نتج ثلاثة ومن الثلاثة نشأت ظلمة الأشياء.

داو تزي

إن درسنا يخبرنا بأن الرب هو الأب والأم والحامي والسلف، ومن وحدة الرب يولد القانون والجوهر والكون. كذلك قيل في الحكم أن الرب هو الروح، لكم هي مدهشة تلك النظرية التي أعلنها المسيح المنير حول وحدة الحياة: "أنا والأب واحد". إن أي سبب وأي نتيجة تتولد عن الروح الخفية. إن الانسان واحد مع هذه الروح ولا يمكن أن يكون منفصلاً عنها، كلمة الانسان تملك القوة، لأن الكلمة هي فعل الرب المتحقق عبر فكر الانسان. إن هذه القوة موجودة ونحن نستخدمها فقط ولا نخلقها. دعونا إذا نستخدم قوة هذه الكلمة بصورة أقوى وأكبر، وأن نذكر دوماً أن هذه الكلمة تحمل الاحسان والخير والوفرة والفائدة. عندما نتعلم الايمان يزداد ايماننا. وباعطائنا الكثير نتلقى الأكثر. بتقديمنا كل شيء نحصل بالمقابل على كل شيء. دعونا إذا نتمنى الموت في القليل لكي نبعث في العظيم. هكذا يجب أن نفهم القول حول أننا يجب أن نفقد حياتنا لنجدها. علينا بالطبع أن نتخلص من الجهل إذا أردنا اكتساب المعرفة، علينا أن نخرج من الظلام لنسير في النور.

إنني اليوم أعيش في نور المحبة الربانية. إنني أشعر بالدعم الرباني المتزايد.
إنني أعرف بدقة ماذا أفعل وكيف. في داخلي الهام بوجه كل أفعالي وكل أفكارى.

٢٦ - أنا أوْمَنُ بالقيادة الربانية وأُعرفُ أن سلطته على الأرض خالدة.

الرب الخالد هو ملجؤك، وسلطته وقوته على الأرض خالدة.

القانون الثاني

إن كوننا كله تخترقه الربانية. هذه الربانية هي الحقيقة، وهي الروح الكونية.

تعاليم هندية فلسفية قديمة

إذا كان الرب هو ملجأنا فلماذا نرفض أن نقبل حمايته لنا؟ يقول لنا مؤلف أغاني الانجيل: " الرب بجانبنا جميعاً عندما نناديه بصدق ". ذلك يمكن أن يعني شيئاً واحداً فقط: نحن لا نستطيع مناجاة الرب بصدق طالما أننا لم نتشرب الحقيقة الربانية بصورة حقيقية، ولم نفهم أن المحبة لن تصبح كراهية، والسلام لن يصبح حرباً، فإذا كنا نناجي الرب بصدق، فعلياً أن نصبح كالحقيقة، إنه سر الجوهر الخفي الذي يحيط بنا والذي يبدو لنا غامضاً. ويقول لنا المسيح بأننا إذا بقينا أوفياء له فإن كلماته ستصبح ثابتة دائمة، وسيصبح بمقدورنا أن نرجوه ما نريد وستكون رغباتنا محققة. إن الأيدي الخالدة ترفعنا فقط عندما نلمس الحقيقة. لقد قيل في القرآن أن الله يقود وراءه الذين علموا وأدركوا. إنه أسلوب غامض للتعبير عن هذه الفكرة. إذا كنا نؤمن بالقيادة الربانية، عندها سنكون منقادين من قبل ربنا.

" آمن وستكافئ بقدر إيمانك "

إنني اليوم أوْمَنُ بالقيادة الربانية، إنني أوْمَنُ بأن قوته على الأرض هي يداه الخالدتان. إنني اليوم أتمتع بالهدوء الرباني والدعم والحماية. أنا أعرف أن روحي وعقلي ونفسي في استقرار تام، وأن أعمالي تسير بصورة جيدة.

٢٧ - إنني أبارك كل شيء وأعلم بأن الخير في حياتي يتزايد

إن الذي يؤمن بقانون الحرية المطلق وينفذه، ذلك لا يتحمل ويصبر بل يفعل ويخلق. وسيكون هذا الانسان مبارك في أعماله.

يعقوب ١ : ٢٥

إذا كان الرب لم يُخلَق في الماضي فإنه لن ينتهي في المستقبل، إنه خالد ودائم ومطلق، وهو يشمل كل القيم الممكنة.

تعاليم هندية فلسفية

إنه الشيء الذي يتبع كل شيء وكل التغيرات التي تحدث.

تشجوان ازي

لقد قيل عند يعقوب أننا سنتبع القانون المطلق وعندها سنحصل على بركة الرب في كل أعمالنا، ذلك يعني وجوب التركيز على حضوره وقوته وأجوبة الروح العليا. إن قانون الرب هو قانون الحرية، ولا يمكن لأي قيود أن تُخلق من الحرية، تماماً كما لا يعتبر الموت مبدأ الحياة. إننا غالباً نطرح على أنفسنا سؤالاً عن سبب تعاستنا وكثيراً ما نتهم الحياة والكون في ذلك. إنها خدعة نفسية نلجأ إليها. إن كل فشل يصيبنا لا يرسل إلينا من الأعلى، بل يعتبر نتيجة لجهلنا، وجميع الاكتشافات العلمية تؤكد ذلك، وكما يقول تشجوان ازي، فإن أي تغير وأي تحول يعدان تحقيقاً ذاتياً للخفي وتأخذ شكلاً مؤقتاً خلال حياتنا. ولحسن الحظ، فإنه ولا واحدة من هذه الأشكال أبدية، علينا أن ننظر إليهم كلعبة تلعبها الحياة.. إننا في حياتنا الذاتية نملك فرصة منحنا إياها القوة الخلاقة، وهي أن نكون خالقين لأمرنا وأعمالنا الخاصة. إن الروح الربانية الخلاقة تولد كل الأفعال. ولا يمكننا أن نحصل على حرية تضاهي ما حصلنا عليه، ولا يمكننا إيجاد أكثر من ذلك. وعلينا كل يوم أن نفتح وعينا للإلهام الرباني منتظرين حكمة أكبر وارشاد وتعبير أكبر عن أنفسنا.

إنني أجعل وعيي اليوم في وضع عمودي وأحصل على جواب أكثر خصباً. أنا أبارك كل شيء وأعلم أن الخير يتزايد في حياتي. إنني أتوقع الخير فقط. إنني أعيش في حالة مبادرة وادراك هادئ.

٢١ - إن قلبي اليوم متحرر من الخوف. إنني أو من بكل ما هو خير وأبدي وحقيقي.

حتى لو حاربوني فإن قلبي لن يمتلئ بالخوف.

من أماني الانجيل ٢٧ : ٣. ١

عندما لا يشعر الانسان بأي خوف، وعندما لا يستطيع أي شيء أن يخيفه، عندما يكون متحرراً من الرغبات، عندما يكون متحرراً من الكراهية، عندما يصل كما يقولون، إلى حالة البراخما (الذات العليا).

(مخابراتنا) تعاليم هندية فلسفية قديمة

القداسة والشرف الخير هما أفضل ما يمكن أن يكون. وسعيد هو الانسان الشريف الخير الممتلئ بالقداسة الخفية. إن ارادة الرب هي قانون القداسة.

زيند آفيستا (من كتب الزرادشتية)

إن الخوف هو الشيء الوحيد الذي علينا أن نخافه. لا يجب أن يستدعي خوفنا شيء. لا عدو أقام معسكره بجانبنا ولا أهوال الحرب. إن نقص الايمان بالخير يمكنه أن يكون سبباً للخوف فقط. ونحن ندرك بفضل بصرنا الروحاني الداخلي بأن الشر زائل والخير هو وحده الخالد، إننا نعلم أن الحق والخير الأصيل يتغلبان على كل شيء يمكن أن يعترض طريقهما. وعلينا أن نذكر بايمان وهدوء أن الحقيقة ستجد المخرج من أي وضع. إن قوة الخير معنا وقوة الروح تتغلب على أعدائها جميعاً. وبهذا الشكل يجب ألا نخاف شيئاً. وعندما لا نخاف ولا نكره فإننا نبدأ بادراك وحدة الحياة وعندما كما قيل في مخابراتنا نصل إلى حالة البراخما وتنوره. ونقول لنا الزند آفيستا أن "القداسة" والشرف الخير هما الخير الأفضل في العالم. وهو يسرع ليضيف أنه لا فرق بين قانون القداسة والوحدة وبين الارادة الربانية. بصيغة أخرى إذا كان جوهر الرب هو المحبة عندها ستكون الارادة الربانية هي المحبة أيضاً.

من لا يعرف المحبة لا يعرف ربه، لأن الرب هو المحبة.

إن قلبي اليوم لا يعرف الخوف. إنني أو من بكل ما هو خير ودائم وحقيقي. إنني أدخل في اتصال واع مع الروح. إنني سعيد ومكتف ذاتياً ومتكامل. إنني أبدأ يوم عملي بفرح وأنظر إلى مستقبلي بثقة.

٢٩ - إنني أرى اليوم انعكاسه في كل شكل وكل وجه وكل فعل.

إن الروح الربانية خلقتني ونفسه القادر على كل شيء أعطاني الحياة.
أنت مخلوق من قبل العقل الخالق بذاته وانعكاسه وتحققه. إن الإنسان الذي خلق
بالعقل قد أعطاه العقل شكلاً.

مقتطف من "الإيمان العنسي".

﴿ يا أيها الناس اعبدوا ربكم الذي خلقكم والذين من قبلكم لعلكم تتقون (٢١) ﴾

القرآن الكريم - سورة البقرة

وبعد تفكير طويل، وبمروره عبر بوتقة تجارب الحياة البشرية، توصل يعقوب إلى
استنتاج بأن روح الرب بداخله وأن نفس الرب حياته. إننا جميعنا مررنا بنفس الطرق
وكلنا كان يعذبنا نفس السؤال: ولما كل هذا؟ وما هو مغزى الحياة؟ لماذا نولد ولماذا
نعيش، ولماذا ننقل إلى عالم الآخرة الذي نسميه الموت؟ ربما علينا أن نصيح مع يعقوب
قائلين: إن روح الرب خلقتني ونفس القادر على كل شيء أعطتني الحياة! وعلّمنا
المقطع من القرآن الكريم بأن ما هو رباني أقرب بكثير إلينا من جسدنا المادي. ولا شيء
يمكنه أن يكون أقرب لنا من حقيقتنا ومما هو أهم في وجودنا.

إن بحثنا عن الحقيقة العظمى ينتهي باكتشاف صاعق بأنها في داخلنا وفي مركز
وجودنا يجب أن نتوقف عن الحكم بالاعتماد على العوامل الخارجية، بل علينا بالأحرى
أن نعتمد على الوضع الذي يقول بأن: العقل الأعظم يعيش فينا، ويعلن عن نفسه ويعكس
نفسه في كل فعل من أفعالنا. وبهذا الشكل فإن البحث عن الحقيقة العظمى ينتهي بمفهوم
الخير الموجود في كل شيء. وعلينا أن نوقف بحثنا هنا وندخل في عالم إرثنا الرباني
ليس كباحثين بل كمنتفعين بهبة السماوات العظيمة.

إنني أشعر أن بحثي قد انتهى. أنا أعلم أنني وجدت الواقع الأعظم. واليوم أدركه
في كل فعل من أفعالي. إنني أرى انعكاس الرب في كل شكل وكل وجه وكل فعل.

٣- أنا أعلم أن كل وفاة مرئية هي في الحقيقة بعث جديد.

رغم أنني أسير في وادٍ يظلمه الموت، فإنني لا أخاف الشر، لأن قوتك ودعمك معي يطمئناني.

من أغاني الإنجيل.

إن المسكين هو الذي يخط بين الغصن والشجرة. وبين الظل ونور الحقيقة.

تالمود (كتابات اليهودية)

أنتم يا أبناء آدم انتفعوا بالأشياء والأمور المؤقتة، التي لا تملكونها، أما الشيء الذي تملكونه فهو لا يموت.

مقتطف من الإيمان المنسي.

لقد قيل لنا أن علينا أن نعرف من المعرفة من نبعها الخالد. لقد قيل في التالمود أن مسكين ذلك الذي يخط الظل مع الحقيقة. لكن حتى وادي الموت لا يخيفنا إذا دخلنا إلى هناك كما كتب مؤلف الأغاني المتتور " مع قوة ودعم الرب الذان يطمئننا . قوة ودعم الحقيقة هو ادراك حقيقة وخلود الشيء الذي لا يمكنه أن يتغير. إن النور الرباني يجددنا دوماً عندما يدخل إلى وعينا. قوة الروح الاحيائية والمتجددة تتحول من ادراك الوحدة إلى جسمنا الفيزيائي، وإلى كل فعل من أفعالنا، عندما نسمح لادراك الحضور الرباني بالدخول إلى عقلنا وإلى أفكارنا.

يقول امرسون أننا في لحظات كهذه من التنوير والالهام الرباني ندرك أننا بصفتنا أفراد معزولين لا نمثل شيئاً، بينما النور هو كل شيء، وبهذا الشكل يحذرنا بأنه علينا أن نتخلص من حقارتنا الذاتية وقلة أهميتنا المتزايدتين إذا أردنا أن نسلك الدرب المؤدي إلى النبع الرباني. لكم هو رائع أن ندرك تلك الامكانية التي يذكرها وهي غياب المقاومة ونزع حمل المسؤولية. دعونا إذاً نتعلم كيف نزيل هذا الثقل عن أكتافنا ونتحد بفرح مع الوحدة الربانية.

إنني أعلم أن كل موت ظاهري هو في الحقيقة بعث جديد. إنني أبعثُ بفرح فيما هو رائع وخالد وحقيقي.

إنني أنتقل في الهدوء من القليل إلى الكثير، من الانعزال إلى الاتحاد، من الانقسام إلى الوحدة.

اغفروا وسيغفر لكم .

لوقا ٦ : ٣٧

إنني اليوم أطلق سراح كل أفكاري التي تمثل الخوف . إنني اليوم أنزع عن أكتافي مسؤوليتي عن حياتي و حياة أقاربي . إنني اليوم أفارق كل توتر . إنني أتذكر أن امرسون قال : "الكون لن يجرح قلبك" . وسيدنا المسيح قال : "فلا يقلق قلبك" . لذلك أترك كل قلقني ، وأنظر عبرهم وفوقهم وأبعدهم عن وعيي . وبهذا الشكل أبدأ بادراك أن مشكلتي أو مشكلة شخص آخر موهومة ظاهرة فقط .

إنني اليوم أصبح وريثاً لربي . إنني غني بغناه . إنني قوي بقوته . تقودني حكمته . تدعمني طبيته ورحمته . إنني أرجع إلى بيت أبي . وأعلم أن القانون الأعلى يتجسد بفضل تعاملتي وكلماتي وإيماني وانتظاري ، إنني أكون كلمتي .

إنني مع قوى الخير والحق . إنني أتواجد في إيمان مطلق وممتلئ بربي على أنه الخير الموجود في كل شيء .

إنني لا ألجأ إلى السلاح لأحارب السلبية . إنني أدير ظهري لكل خوف . إنني أتوجه بفرح إلى الايمان ، مدركاً أن النور لا ينسجم مع الظلام ، وأن الليل لا قوة له على النهار ، وأنه مع ظهور أولى أشعة الشمس ينتهي ظلام الليل . إنني أوجه نظري اليقظ إلى النور الخالد ، وأدرك أن هذا النور سيضيء باهراً المناطق المعتمة في وعيي ، وسأستحم بهذا النور الذي لا تدخله العتمة أبداً . لكنني لن أسير فقط في هذا النور بل أيضاً سأجعله يصدر عني وأنقله للآخرين . سأحتفظ دوماً في ذاكرتي بالكلمات : دع نورك دوماً ينبير وهاجاً لكي يراه الناس ويمجدون أباك الذي في السماء . سأذكر دوماً أن أبانا موجود في السماوات وتلك السماوات هي في داخلنا .

٥ المدخل
٧ قصة حياتي
١٣	الكلمات الشافية
١٥ مركز القوة في اللحظة الراهنة
١٦ أسلوب التفكير وأسلوب الحياة
١٩ قائمة المعادلات النفسية
٧١ قسم خاص
٧٣ قائمة نتائج انزياح الفقرات والأقراص
٧٧ انحناء العمود الفقري
٨٢ ملاحظات اضافية
٨٨ العلاج بالحب
٩٠ كمال الأطفال الصغار
٩١ تمرين مع المرأة
٩٢ المشكلة الحقيقية
٩٣ تمرين
٩٤ تخيلوا أنفسكم أطفالاً
٩٥ القرار بالتغيير
٩٥ تمرين إنني أريد أن أغير
٩٦ تمرين الرغبة بالتغيير
٩٧ الإدراك هو أول خطوة باتجاه الشفاء والتغيير
٩٧ الوعي يساعدنا على استيعاب الدروس
 الفعاليات

٩٨

..... هم

٩٨

..... أفكار حول الذات

٩٩

..... الخوف

١٠٠

..... كيف يمكننا أن نتغير

١٠١

..... تمرين التحرر

١٠٢

..... الاسترخاء الجسدي (الفيزيائي)

١٠٢

..... التحرر في الماضي

١٠٣

..... تمرين التحرر في الماضي

١٠٣

..... السماح

١٠٣

..... تمرين اذابة السخط

١٠٤

..... تمرين التخيل الفكري

١٠٥

..... برنامجي اليومي

١٠٥

..... حول العمل

١٠٦

..... الجسم

١٠٧

..... الرأس

١٠٧

..... الشعر

١٠٧

..... الأذنان

١٠٨

..... العينان

١٠٨

..... آلام الرأس

١٠٨

..... الشقيقة

١٠٨

..... العنق والحلق

١٠٩

..... الظهر

١٠٩

..... الرئتان

١٠٩

..... الثديين

١١٠

..... القلب

المعدة	١١٠
المبيضين	١١٢
الأرجل	١١٢
الاصابات	١١٢
الروماتيزم	١١٣
الربو	١١٣
السرطان	١١٣
الوزن الزائد	١١٣
الألم	١١٤
العملية الجراحية (سواء)	١١٤
الأورام	١١٥
العلاقات المتبادلة	١١٥
تمرين [نحن - هم]	١١٦
استمالة الحب إلى حياتكم	١١٧
خلق الجديد في حياتكم	١١٧
التأكيدات	١١٨
محبة النفس عملية ايجابية	١١٩
تدريب العقل	١١٩
تمرين إنني أستحسن كل شيء في نفسي	١٢٠
تمرين الخلق الواعي للتغيرات الجديدة	١٢١
إنني أستحق في هذه الحياة الخير فقط	١٢٢
تمرين إنني أستحق	١٢٢

المصادقات الايجابية المستخدمة

للايحاء الذاتي من أجل سلامة الجسم

١٣٩

إنني أحب نفسي

١٤١ العلاقة تجاه المال
١٤٢ اتفاق مع الروح
١٤٣ التفكير السليم
١٤٥	القوة في داخلنا
١٤٧ اكتساب الوعي
١٤٨ المسؤولية ضد الذنب
١٥٣ اتباع الصوت الداخلي
١٥٩ قانون العقل
١٦٦ تغيير البرامج القديمة
١٦٩ توصية من المطبخ الفضائي
١٧١ تعاملوا مع الشك على أنه تذكير ودي
١٨٣ ازالة الحواجز
١٧٧ الاحساس بالذنب يستدعي عقدة النقص
١٧٩ السماح للمشاعر بالانطلاق حرة
١٨٢ السخط يكسب أمراض عديدة
١٨٤ كبت المشاعر يؤدي إلى الاكتئاب
١٨٥ الخوف هو غياب الثقة
١٨٧ الوزن الزائد والتخمة
١٨٩ تجاوز الحد المؤلم
١٩٢ ادراك الألم
١٩٥ السماح درب إلى الحرية
١٩٧ محبة الذات
١٩٨ عشرة أساليب تعلمنا محبة النفس
٢١٢ محبتنا للطفل في داخلنا
٢١٤ معايشرة الطفل في داخلنا

٢١٤	الكلمة العظيمة من الأنا
٢١٥	التقدم في السن والهرم
٢١٧	الأولاد يتعلمون من أفعالنا
٢١٨	الطلاق
٢١٩	الشيخوخة النبيلة
٢٢١	التوجه نحو الحكمة الداخلية
٢٢٣	أن نكون صادقين مع أنفسنا
٢٢٥	بيتكم هو معبدكم
٢٢٦	علاقات الحب
٢٢٨	تصورات حول المال
٢٢٩	قانون العشير
٢٣٠	التعبير عن بدايتكم المبدعة
٢٣٣	يمكن أن يكون لديكم عدة موارد للدخل
٢٣٥	العلاقات في العمل
٢٣٧	الامكانيات اللامحدودة
٢٣٨	الأفكار المحدودة الآتية من الماضي
٢٤٠	محدودية المقدرة الداخلية
٢٤٢	توسيع المدارك الداخلية
٢٤٤	مواهبنا الأخرى
٢٤٥	السير على الجمر
٢٤٦	كل شيء ممكن
٢٤٧	ابعد الماضي عن النفس
٢٤٩	الطريق إلى النجاح
٢٥١	الاجهاد مرادف للخوف
٢٥٢	العالم الذي نشعر فيه بمحبة بعضنا البعض بسلام

- ٢٥٤ تناولوا المنتجات المغذية
٢٥٥ أن نشفي أنفسنا والكوكب كله
٢٥٧ بسم السعادة العامة والخاصة

ملحق

- ٢٥٨ تأملات لأجل الشفاء الشخصي وشفاء الكوكب
٢٥٩ معاشرة الطفل في داخلكم
٢٦٠ العالم السليم
٢٦١ النور الشافي في قلوبنا
٢٦٢ تحقيق السلامة
٢٦٣ رحبوا بالطفل في داخلكم
٢٦٤ قوة المحبة الشافية
٢٦٥ نحن أحرار أن نكون نفسنا
٢٦٦ تقاسموا الطاقة الشافية
٢٦٧ دائرة المحبة
٢٦٨ أنتم تستحقون الحب
٢٦٩ أنا هو البداية الروحية
٢٧٠ العالم الذي نعيش فيه بأمان
٢٧١ محبة جميع الأنا الموجودة عندكم
٢٧٣ اشعروا بقوتكم
٢٧٤ اهدوا النور
٢٧٥ رسائل القراء
٣٠٨ مقابلة صحفية
٣١٣ من قراءتنا لارنست هولمز
٣١٦ كلمات لليوم

من منشورات دار علاء الدين

- اليود وأمراض الغدة الدرقية..... د. أنا شغلونا
- تلوث البيئة وممرض السرطان الوقاية والعلاج..... د. عبد الهادي حسن
- دليل التدريب الذاتي..... مجموعة من المؤلفين
- عالج نفسك ذاتياً تجارب من الحياة العملية..... د. ناديجدا سيمونوفا
- فوائد عصير الخضار والفواكه..... د. نورمان وكر
- العلاج اليودي لمرض التنكس العظمي أو اعتلال الفقار التنكسي..... د. نيكولاي أندريه كاسيان
- النباتات المنزلية الشافية..... د. بوليا سافيلينا
- فرط ضغط الدم..... د. شغلونا أ.د.
- اليوغا برامج أساسية-آفاق جديدة..... د. فريتش كلينغبرغ
- الطريق إلى الصحة والعافية كيف يتغذى العمرون..... زويا ميخائيلينكو
- الموميا "البلسم السحري"..... دناتاليا ميلنيك
- المظاهر الفيزيولوجية لليوغا..... د. فريتش إبيرت
- اليوغا من أجل الصحة..... ريتشارد هيلتمان
- الرياضة الطبية في المنزل..... أرنولد غروسهاوس
- حافظوا على شبابكم..... الكسندر ديريابين
- الخواص العلاجية لليندور والحبوب..... أنستسيا سيميوفا، أولغا شوالوفا
- مرهم وزيت وصيغات الأعشاب والنباتات الطبية..... إبراهيم صبورة
- كيف تقوي بصرك..... إيلا فالاديميروفا دافيدنيكا
- علاج الأمراض الجلدية بالأعشاب النباتات والتجميل..... ب. داتسكوفسكي
- العمود الفقري مدخل إلى الصحة..... بول بريغ
- القوة العصبية..... بول بريغ
- معادلة الكمال في الصيام الصحي..... بول بريغ
- الأدوية المنزلية العلاجات الشعبية النباتات الشافية..... بيتي كبير كترك
- الطب الشعبي ومجالاته..... ج. روبيس فيرمونت
- ماء الحياة..... جون أرمسترونغ، أ. س. ميتشل
- دواؤك في غذائك موسوعة طبية غذائية..... جين كاربر

من منشورات دار علاء الدين

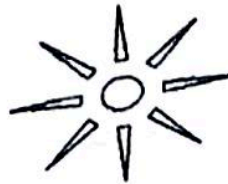
- | | |
|---|---|
| ● طب نيشي قواعد الصحة الذهبية
.....
كاتسودزو نيشي | ● المساج النقطي
.....
زويا ميخائيلينكو |
| ● نظام تجديد الشباب الطبيعي
.....
كاتسودزو نيشي | ● كيف تكونين جميلة
.....
زويا ميخائيلينكو |
| ● كيف يهرم الإنسان ولماذا؟
.....
ليونارد هابليك | ● المرأة بين الصحة والغذاء والجمال
.....
ش. والكر |
| ● الفراسة المرضية
.....
كورت نيرفان | ● تشجود شي أصول المعارف الطبية عند
حكماء التيب القدماء
.....
م. ف. سميرنوا |
| ● المزج الصحيح بين المواد الغذائية غذائكم
هو دواؤكم
.....
م. غ. شيلتون | ● العكبر البروبوليس الشاي الطبيعي
.....
عارف حمزة |
| ● العلاج بالورد البري
.....
م. روماشوف | ● قوى الشفاء تكوين نظام العلاج الذاتي
.....
غ. مالاخوف |
| ● وداعاً للمرض
.....
مايا غوغولان | ● من وعائك الذاتي كتاب عن الصحة
.....
غ. مالاخوف، ن. مالاخوفا |
| ● أسرار تغذية مونتينيكا صحتكم بين أيديكم
.....
ميشيل مونتينيكا | ● الأمراض وأعراضها وطرق معالجتها
.....
غدويس و غروست |
| ● خزينة الصحة
.....
ن. ن. موخناتي | ● الدليل إلى المعالجة المثلية
.....
غدويس و غروست |
| ● العلاج بالعسل
.....
نيكولاي كوكوريف، بوريس تشيرنوف | ● الدليل إلى المعالجة بالعطور
.....
غدويس و غروست |
| ● العلاج الطبيعي في المنزل
.....
هربرت كراوس | ● المعالجات البديلة
.....
غدويس و غروست |
| ● ثلاث فوائد أسس التغذية المنفصلة
.....
ي. ي. ليتفيننا | ● دليلك إلى الرشاقة سيدتي
.....
غدويس و غروست |
| ● تنظيف الكليتين في ظروف المنزل
.....
يفغيني تشاديلوف | ● ممارسة اليوغا
.....
غدويس و غروست |

المسلك الجديد	السبب الراجح	المشكلة
إنني أبدأ الحياة بفائدة كبيرة لنفسي. إن مصلحتي في كل مكان، وأنا دائماً في أمان تام.	النفاق. خوف على المال والمستقبل.	التهاب جنون الأعصاب (ألم النسا- العصب الوركي).
إنني أسامح بحب وأسلم الماضي كله للنسيان. منذ اليوم أملأ عالمي الخاص بالسعادة. إنني أحب وأستحسن نفسي.	جرح عميق. إساءة قديمة. سر عظيم أو مصيبة تطرد الهدوء، وتبتلعكم. الاحتفاظ بشعور الكراهية " من بحاجة إلى كل هذا " .	السرطان
إنني أسامح وأحب نفسي.	الإحساس بالذنب والغضب الموجه على الذات.	الجروح، انظروا كذلك: "القطع"، "الرضوض"
إنني أخلق الأوضاع السعيدة في العالم المحب.	الكلمات اللاذعة التي تحبسها الشفاه. الاتهام.	الجروح (على الشفاه أو داخل الفم)
إنني أعبر بفرح ومزاج إيجابي عن عواظي.	تخدم الغضب المكبوت.	جروح (على الجسم)
عند توقفي عند الأفكار اللطيفة والسعيدة أخلق عالماً مضيئاً وسعيداً وأنعم بالحرية والأمان.	تصلب التفكير، قساوة القلب، الإرادة الحديدية، انعدام المرونة. الخوف.	تصلب منتشر
إنني أؤمن أن الحياة توجهنني فقط باتجاه مصلحتي العليا. إن روحي هادئة.	الغضب والمقاومة. عدم الرضا في السير عبر طريق معين في الحياة.	الإلتواء (وثناء)
إنني في أمان. إنني أتغذى بالحب الذي يقدمه الكون نفسه.	جوع عاطفي. حاجة إلى الحب والحماية.	التساح

المشكلة	السبب الراجح	المسلك الجديد
مرض هنتنغتون	الحسرة بسبب العجز عن تغيير الآخرين.	إنني أسلم التحكم كله للكون. في روعي يعشش الهدوء. ليس عندي تنافر مع الحياة.
مرض كوشينغ، انظروا كذلك: "أمراض الكظر"	اضطرابات نفسية. كثرة الأفكار المدمرة. الإحساس بأنهم قهروك.	إنني بحب أصالح بين جسدي ونفسي. والآن في رأسي تتواجد الأفكار التي تحسن حالتي الصحية
مرض باركينسون، انظروا كذلك: "الخلل"	الخوف والرغبة القوية في التحكم بالجميع وبكل شيء!	إنني أسترخي مدركاً أنني بأمان تام. الحياة مخلوقة لأجلي وأنا أثق بتطور الحياة.
مرض بادجت	يبدو أنه لم يعد هناك الأساس الذي يمكن أن تبنى عليه الحياة. الكل لا مبالي.	إنني أعلم ان الحياة تعطيني دعماً ممتازاً. الحياة تحبني وتهتم بي.
مرض هودجكن "مرض الجهاز اللمفاوي"	الإحساس بالذنب والخوف الرهيب من أنكم لستم في مرتبة راقية. محاولات محمومة لإثبات القيمة الذاتية حتى ينتهي مخزون العناصر الضرورية من الدم. في السباق وراء إثبات الذات تختفي أفراح الحياة.	إن سعادتي أن أكون نفسي. ويكونني الشخص الذي أنا عليه فإنني أناسب تماماً كل المطالب. إنني أحب وأستحسن نفسي. إنني أقبّل الفرح وأهديه.
الأم	الإحساس بالذنب. الذنب دوماً يبحث عن عقوبة.	إنني أفارق الماضي بفرح. إنهم أحرار وأنا أيضاً. إنني الآن هادئ ومستقر نفسياً.

سيضطرون فيما بعد مرة إثر مرة أن يُقَطَّعوا لويزا قطعة قطعة حتى لن يبق منها شيء.
أما إذا أجروا لي العملية الجراحية وقمت بالإضافة إلى ذلك بالتخلص من الأسباب
التي ولدت الورم السرطاني فسيقضى على المرض نهائياً. ولا أصدق أن رجوع المرض
السرطاني أو أي مرض آخر يحدث نتيجة عدم استخراج الأطباء كل الورم من جسد
المريض. بل إن الأصح أنه لم تحدث التغييرات المطلوبة في رأس المريض فيقوم مرة
جديدة بخلق المرض في جسده. كما وأدركت أنني إذا تخلصت من التفكير الذي
يستدعي الحالة المعروفة بالمرض السرطاني فإنني لن أحتاج إلى خدمات الطبيب.
وبدأت أمد بالوقت. ووافق الأطباء مضطرين أن يعطوني فترة ثلاثة أشهر محذرين إياي
أن هذه الفترة تُعرِّض حياتي للخطر.

وبدأت العمل مباشرة مع أستاذاي لأتخلص من الاستياء القديم المتراكم في
نفسي. ولم أعترف من قبل أن روحي تحتوي على أنواع عميقة من الاستياء. حيث
أنا غالباً نغض النظر عن نواقص تفكيرنا! وقد كان علي أن أقوم بجهود فكرية جبارة
وأن أسامح الكثيرين. كما ذهبت إلى اختصاصي بالحميات قام بإبطال السمية التام في
جسمي وصرف ستة أشهر لتطهير جسدي وروحي. وبعدها استطعت أن أقنع
الأطباء بالحقيقة الجديدة وهي أنه ليس عندي أي ورم سرطاني. وما زلت أحتفظ
بنتائج التحاليل المخبرية كذكرى عن مقدرتي "الإبداعية" السلبية.



منذ سنتين استلمت رسالة من امرأة كانت تقوم وقتها بعلاج ورمها السرطاني الثالث. لم يكن بمقدورها أن تتنازل عن خلق الصورة الفكرية للسخط وكان يسبب لها ذلك ظهور ورم جديد. ولقد فهمت أنها تؤمن جداً بمبررات سخطها. وكانت تفضل العمليات الجراحية على عمليات تطهير الجسم. رغم أن أفضل ما كان بمقدورها فعله أن تتوجه إلى الطبيب و تسامح. الأطباء كانوا يزيلون الورم بخبرة لكن لم يكن بمقدورهم أن يوقفوا نمو الأورام الجديدة.

أحياناً كنا نفضل الموت على تغيير قناعاتنا التقليدية. لقد لاحظت أن الكثيرين كانوا يفضلون الانتقال إلى المقبرة من أن يغيروا عاداتهم في تناولهم لطعامهم. وكانوا يموتون. ومن المؤلم في وضع كهذا أن الناس الذين نحبهم هم الذين يموتون، وخاصة عندما نعرف الاختيار الذي يقف أمامهم.

لا يهم ما الذي نختاره تحديداً فجميع الاختيارات سليمة. لا يوجد ذنب في ذلك حتى ولو غادرنا هذا الكوكب. إننا جميعاً نغادر هذا العالم عندما تأتي ساعتنا. يأتي الوقت ونجد أسلوباً لنفارق الحياة على الأرض.

لا يجب أن نتهم أنفسنا بالفشل أو بعدم القدرة على العمل كما يجب. لا يجب أن نشعر بأنفسنا مذنبين. لا أحد مذنب. ولا أحد يتصرف بخطأ. كل إنسان يعمل الشيء الذي بمقدوره وضمن حدود فهمه وإدراكه للواقع. تذكروا أننا جميعاً نمتلك القوة في داخلنا وجئنا إلى هذا العالم لتتعلم شيئاً ما. الأنا "الأعلى" يعرف تخصصنا في هذه الحياة. وسيساعدنا في معرفة ما يلزمنا للحركة نحو الأمام في عملية التطور. إنني أعتبر أن كل الطرق صحيحة يكفي أنها تسمى طرقاً. إننا جميعاً نتواجد في ترحال لا نهائي، وعندنا سلسلة كاملة من الحياة. وأنا واثقة أن الشيء الذي لن نقوم به في هذه الحياة، سنفعله في الحياة المقبلة.



هذا الكتاب

يتحدث هذا الكتاب عن الشفاء من أمراض عديدة عن طريق التفكير العميق حول ما هو أهم للجسم والعقل معاً. الرياضة البدنية والعقلية من إرادة وإدراك وتخيل وتمثل ، والتمارين المتبعة لتنمية طاقات كافة أعضاء الجسم ، والطاقات النفسية والروحية وأساليب تربيتها وصقلها تساهم في الشفاء من أمراض مستعصية. الكتاب يعتبر باباً واسعاً للمعرفة والحكمة إذ تقول مؤلفة الكتاب ((أبواب الحكمة مفتوحة للجميع)) .

الناشر

يطلب الكتاب على العنوان التالي:

دار علاء الدين للنشر والتوزيع والترجمة

دمشق ص.ب ٣٠٥٩٨

هاتف : ٥٦١٧٠٧١

فاكس: ٥٦١٣٢٤١